Айболит

№9 (563) 2018 www.aybolit.ru

Здоровье
Медицина
Жизнь

16+

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Правила жизни с хондрозом

стр. 7

Перцовое масло для суставов

стр. 4

Капризы организма: чего ему не хватает

стр. 2

Зубная паста... с шоколадом

стр. 2

Муж на диете — кошмар для жены

стр. 9

ЕГО ИМЕНЕМ БОРЩ НАЗВАЛИ

стр. 8

О целебной силе ржаного хлеба

Капризы организма: чего в нём не хватает?

■ **Хочу шоколада!** У вас не хватает магния. Его лучше искать в сырых семечках, орехах, бананах и гречке.

■ **Дайте хлеба, и побольше!** Если тянет на мучное, задумайтесь о запасах азота. Можете поискать его в пище, богатой протеинами: мясе, рыбе, бобах, орехах.

■ **Не могу без жирного!** Есть все основания заподозрить нехватку кальция. Им богаты брокколи, сыр, кунжут, бобы, молочные и кисломолочные продукты.

■ **Селедки мне!** По всей видимости, вам не хватает хлора. Употребляйте козье молоко, рыбу, морскую соль.

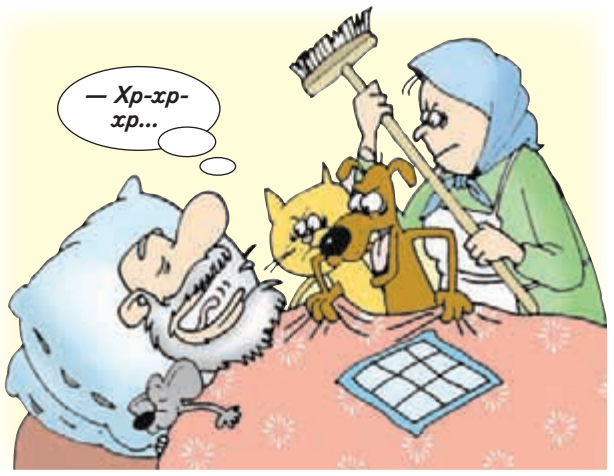
■ **Срочно съем лимон!** Похоже, в организме недостаток витамина С и солей калия. Не исключено, что вы заболеваете и ваш иммунитет падает.

■ **Подгорелых пирожков бы!** А придется налегать на свежие фрукты. Именно в них содержится недостающий вам углерод.

■ **Хочу всего!** Скорее всего, вам не хватает кремния (содержится в орехах, семечках), триптофана (содержится в сыре, печени, изюме, сладком картофеле, шпинате), тирозина (содержится в оранжевых, зеленых и красных фруктах и овощах).

■ **Не хочу ничего!** Налицо недостаток витаминов B_1 (содержится в орехах, бобовых, печени и субпродуктах) и B_2 (содержится в тунце, палтусе, говядине, курице, индейке, свинине, семечках, бобовых и стручковых), а также марганца (содержится в грецких орехах, миндале, голубике).

СИЛА ПЕЧАТНОГО СЛОВА ВЕЛИКА, НО ОНА НЕСРАВНИМА С СИЛОЙ СЛОВА НЕПЕЧАТНОГО.



Полезно знать

● Чай из грушевых листочков снимает воспаление почек и всей мочеполовой системы, а также выводит песок. Помойте 2-3 листика груши, обсушите, залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте до остывания, прикрыв стакан крышкой. Пейте по 1/2 стакана 2-3 раза в день в перерывах между едой. Курс лечения — 1 месяц.

● От головной боли и для повышения работоспособности приготовьте наливку из календулы. Возьмите 4 ст. ложки сухих лепестков календулы и 2 ст. ложки сушеной перечной мяты. Залейте 0,5 л воды и кипятите на маленьком огне 30 минут. Процедите, добавьте по вкусу мед. После того как он растворится, добавьте в отвар 1 л водки.

● Чтобы почки были здоровыми, измельчите 100 г березовых листьев, залейте 2 стаканами воды. Настаивайте 6 часов (за это время вода станет зеленоватой). Затем настой процедите, листья отожмите. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день после еды.

Новости

ЗУБНАЯ ПАСТА С ШОКОЛАДОМ

Готовы ли вы чистить зубы шоколадом, ванилью или карамелью? Создатели такой зубной пасты обещают, что пользоваться ею будет приятно, особенно сладкоежкам. Впрочем, дантисты все равно рекомендуют пользоваться зубными пастами с фтором 2 раза в день, применять зубную нить и раз в полгода навещать стоматолога.

КИЛЛЕРЫ ДЛЯ РАКОВЫХ КЛЕТОК

Американские и китайские биохимики создали нанороботов из нитей ДНК, способных распознавать раковые клетки и лишать их пищи, создавая тромбы в соседних кровеносных сосудах. Нанороботы можно использовать для доставки лекарств внутрь больших твердых опухолей. Ученые надеются, что такая методика позволит бороться и с другими болезнями, при которых нужна точечная доставка лекарств.

СОЗДАНЫ «ЖИВЫЕ БИНТЫ»

Созданные в России «живые бинты» ускорят заживление ран и ожогов. Материал создан на основе нановолокон, антибактериального состава и плазмы человеческой крови. Повязку из нового материала в ходе лечения не нужно снимать. После определенного срока волокно просто растворяется. «Живые бинты» проходят испытание в клиниках Новосибирска.

ВЫЗОВ ВРАЧА ОТМЕНЯЕТСЯ

На Украине отменили вызов врача на дом. Зато пациент и врач теперь могут поговорить друг с другом по телефону. Объясняется это тем, что «время врача является ценным и ограниченным общественным ресурсом». Украинский минздрав ссылается на успешный опыт европейских стран.

Работают мастера

Боль научились «выключать»

ИЗНОСИЛСЯ КОЛЕННЫЙ СУСТАВ...

В Перми успешно прошла первая в России операция по восстановлению изношенного коленного сустава. Здесь применили способ, разработанный в Японии несколько лет назад. В зону больного сустава под местной анестезией ввели микрокатетер диаметром меньше 1 мм, который работает как «выключатель» боли. Процедура реально снижает боль при ходьбе даже у пациентов с тяжелыми дегенеративными изменениями и снимает воспаление в суставе уже на второй день после операции. Это позволяет отсрочить его эндопротезирование. На какой срок — пока трудно сказать, так как операция новая. В Японии удается отложить эндопротезирование пациентам в среднем на 2 года. Гонартроз настигает людей в возрасте после 60 лет. По статистике колени болят у каждого третьего пожилого россиянина. Нередко люди, страдающие гонартрозом, становятся инвалидами.

СЕРДЦЕ ПРОДОЛЖАЛО РАСТИ...

Кардиохирурги Челябинской областной клинической больницы пересадили сердце 54-летнему жителю Миасса Александру Обухову. К моменту операции сердце мужчины увеличилось почти в 2 раза и весило больше килограмма, занимая большую часть грудной клетки, и продолжало расти. Александр с трудом передвигался, не мог подниматься по лестнице и жил только благодаря кардиостимулятору и лекарствам. Операция с искусственным кровообращением продолжалась 6 часов. Все это время организм пациента функционировал без сердца.

Называем адрес

ВСЕ ОРГАНЫ ПОСТАВИЛИ НА МЕСТО

Врачи Краевой детской клинической больницы №1 Владивостока заранее знали, что малыш появится на свет с патологией — диафрагмальной грыжей, поэтому внимательно следили за беременностью его мамы. При диафрагмальной грыже те органы, которые должны находиться в брюшной полости, — печень, кишечник — расположены там, где должны находиться легкие. Задача врачей была сделать так, чтобы все органы встали на свое место, а маленький пациент хорошо развивался и жил полноценной жизнью. Как только он родился, его из Спасска-Дальнего, что в 250 км от Владивостока, оперативно доставили в краевой неонатальный центр. Здесь провели хирургическое вмешательство. Ребенку на тот момент исполнился всего один день. Операция длилась больше 5 часов. Сейчас он чувствует себя нормально.

О болезни Альцгеймера

ПОДАЛЬШЕ ДЕРЖИТЕ ТЕЛЕФОН

Исследование показало, что длительное нахождение включенного мобильного телефона близко с головой человека может привести к болезни Альцгеймера. Даже низкий уровень радиации мобильного телефона на протяжении часа нарушает выработку мелатонина. А использование его ночью вызывает нарушение сна и бессонницу. Ранее было доказано негативное влияние радиации мобильного телефона на щитовидную железу и память, появление хронической усталости. Так что во время сна держите мобильный телефон подальше от головы.

ДИАБЕТ ТРЕТЬЕГО ТИПА

Неизлечимый недуг может вызвать избыточное употребление в пищу углеводов и высокий уровень сахара в крови. В последние годы болезнь Альцгеймера называют диабетом третьего типа, хотя, скорее, это побочный эффект неправильного питания. Доказано, что высокий сахар приближает деменцию. Пока деменция, то есть слабоумие, неизлечима.

Намотай на ус

ЗДОРОВОГО ЛИШНЕГО ВЕСА НЕ БЫВАЕТ. ТАКОЙ ВЫВОД СДЕЛАЛИ БРИТАНСКИЕ УЧЕНЫЕ, ОБСЛЕДОВАВ 66 ТЫСЯЧ ЧЕЛОВЕК. ЛИШНИЙ ВЕС САМ ПО СЕБЕ УГРОЖАЕТ ЗДОРОВЬЮ, ДАЖЕ ЕСЛИ ДАВЛЕНИЕ, ХОЛЕСТЕРИН И САХАР В НОРМЕ.

После несчастной любви волосы выпадали «пятачками»

Обратилась к врачам, прошла обследования, пила цинксодержащие препараты, но зря. И вот случайно узнала рецепт от облысения. Одна женщина делала мазь из чеснока и грецкого ореха. Я добавила еще корень лопуха, ведь он считается лучшим средством для роста волос. Мазь готовила так: 1 стакан очищенного чеснока и 1 стакан очищенных грецких орехов пропускала через мясорубку. Добавляла 3 ст. ложки корней лопуха, перемолотых в муку. В мази не должно быть комочков. Хранила ее в холодильнике, в тепле она прокисает. Ежедневно (лучше на ночь) втирала 1-2 ст. ложки мази в кожу головы, оборачивала целлофаном, укутывала полотенцем — и так до утра. Голову утром мыла детским или дегтярным мылом, но не шампунем. Через месяц все прошло. Обязательное условие, иначе не будет эффекта, — волосы надо все время стричь под ноль.

И. Кондакова, Владивосток

За 30 дней до приступа

ТОЛЬКО ЧТО ВСЕ БЫЛО НОРМАЛЬНО — И ВДРУГ РЕЗКАЯ ОСТРАЯ БОЛЬ В ГРУДИ ИЛИ ТУПАЯ, НАРАСТАЮЩАЯ С КАЖДОЙ МИНУТОЙ, НАВОДЯЩАЯ УЖАС...

«Звоночки» были...

На самом деле ничего не вдруг. «Звоночки» были, просто вы их не услышали, а точнее — не придали им значения. Медики выделяют восемь классических признаков надвигающегося сердечного приступа, которые проявляются за 20-30 дней до него. Итак, что вас должно насторожить.

Больше сил нет...

Вы вдруг начали уставать. Вялость не проходит ни после ночного сна, ни после тихого часа днем. Это самый ранний признак, который медики относят к одному из основных неочевидных предвестников сердечного приступа у женщин. У мужчин этот симптом проявляется реже. Усталость не связана с увеличением физических или умственных нагрузок и усиливается обычно после 18.00.

Не спится...

Плохо засыпаете? Это тоже один из ранних признаков приступа (больше характерен для женщин). Часто сопровождается тревожностью, рассеянностью. Нарушения сна носят разный характер, но если сердце нездорово, расстройство, как правило, проявляется сложностями с засыпанием и внезапными тревожными пробуждениями ночью.

Волосы сыпятся...

Усиленное выпадение волос медики также относят к симптомам надвигающегося сердечного приступа. Чаще всего волосы выпадают на макушке.

Не продохнуть!

Учащенное дыхание начинает беспокоить в течение месяца до сердечного приступа. Часто сопровождается головокружением, чувством нехватки воздуха, из-за которого дыхание и сбивается.

Сердце частит!..

Этот симптом чаще бывает у мужчин. У женщин же сопровождается чувством паники. Возникает внезапно и проявляется по-разному: аритмией (нерегулярным сердцебиением) и тахикардией (усиленным сердцебиением). Длится не больше 2 минут. Если же продолжается больше 2 минут, возникает головокружение, сильная слабость.

Желудок щемит...

Болезненные ощущения в верхней части живота, тошнота на голодный желудок или после принятия пищи, чувство вздутия — один или несколько этих симптомов появляются и у мужчин, и у женщин. Расстройство пищеварения перед сердечным приступом то затихает, то появляется снова. Боль в желудке обычно пропадает во время отдыха.

Под градом

Усиленное потоотделение и днем и ночью женщины часто путают с приливами, которые бывают при климаксе. Холодный пот появляется независимо от температуры воздуха или физической активности. По ночам потоотделение настолько обильное, что к утру простыни становятся влажными.

То в плечо, то в руку...

Боль в груди по характеру сильно отличается у мужчин и женщин. У мужчин встречается часто и относится к основным ранним признакам сердечного приступа. У женщин боль в груди проявляется только в 20% случаев. Она может отдавать в руки (чаще в левую), нижнюю челюсть, горло, плечо, шею. Может быть постоянной и временной.

Признаки предрасположенности к сердечным заболеваниям:

* складка на мочке уха (особенно если она проходит под углом по диагонали от канала в ухе к нижней кромке мочки);
* жировики на веках, чаще желтоватые;
* боль в икрах ног, появляется во время ходьбы;
* усиленный рост волос в ушах у мужчин;
* вдруг появившаяся седина, даже в молодом возрасте.

М. Р. Макаев, кардиолог, врач высшей категории

Пятно на носу стало расти и превратилось в шишку

Однажды у меня на носу появилось темное пятно. Пошла к врачу, когда оно стало расти и превратилось в шишку. Он назначил мази, но они не помогали — пятно продолжало расти. И только после обследования в областной онкологической клинике сказали, что у меня подкожный грибок. Вскоре в гости приехала подруга и посоветовала хороший рецепт. Я вымыла три луковицы нарцисса, натерла их на крупной терке, положила в поллитровую банку и доверху залила водкой. Настаивала в холоде 7 дней, часто взбалтывая. Натирала больное место настойкой и свежим соком нарцисса несколько раз в день. Через 10 дней на коже не осталось даже пятнышка.

Т. Н. Панкова, Калининград

У меня в ушах поселился шум...

Он похож на морской прибой. Не самый противный звук, но утомляет. Коллега по работе, у которого похожая проблема, посоветовал старинное лечение с помощью чеснока. Сделал я из длинной дольки чеснока узенькую палочку, обернул ее тонким слоем ваты, помял пальцами, чтобы выделился сок, и вставил в ушные проходы. Держал, пока чеснок не высох (5-6 часов). Провел 10 процедур, хотя от шума в ушах избавился уже через неделю. С тех пор, чтобы поддержать лечебный эффект, ем по 3 зубчика чеснока в день, добавляю его в суп, в салат или другие блюда.

М. Н. Котенев, Брянская обл.

От болей в суставах избавил одуванчик

От ревматизма и полиартрита мы с мужем спасаемся ножками (стеблями) цветков одуванчика. Ножки срезаем не зеленого, а коричневого цвета, к этому времени одуванчик уже отцветает. Мелко режем 1 большую ножку (или парочку маленьких), смешиваем с вареным яйцом или огурцом, а то и с гречневой кашей. На вкус получается горьковато, но ведь это лекарство, а не еда. Я две весны ела стебли одуванчиков и избавилась от боли в суставах.

И. В. Мосина, Волгоград

Одно лечим, другое калечим...

Онкологи из Дании предупредили, что популярное лекарство от гипертонии увеличивает риск развития рака кожи в несколько раз.

Речь идет о препаратах, содержащих гидрохлоротиазид. Он делает кожу более уязвимой для повреждения ультрафиолетовыми лучами и многократно увеличивает риск развития рака кожи. Если для лечения гипертонии вы используете препараты, в составе которых имеется гидрохлоротиазид, попросите своего лечащего врача выбрать другое лекарство, советуют исследователи.

P. S. Лекарства от давления, в состав которых входит гидрохлоротиазид: «Капозид», «Ко-Диован», «Ко-ренитек», «Лозап плюс», «Диазид», «Рениприл ГТ», «Синепрес», «Энап-Н», «Амилозид» и другие.

Будь начеку — *Авторитеты дают советы*

Про тромбы

ИЗВЕСТНОГО АКТЕРА ДМИТРИЯ МАРЬЯНОВА УБИЛ ОТОРВАВШИЙСЯ ТРОМБ. ПО-НАУЧНОМУ ЭТО НАЗЫВАЕТСЯ ТРОМБОЭМБОЛИЕЙ ЛЕГОЧНЫХ АРТЕРИЙ.

Можно ли уберечься от этого?

Сегодня от тромбоэмболических осложнений умирает вдвое больше людей, чем от автомобильных катастроф, рака молочной железы, рака предстательной железы и СПИДа вместе взятых. К сожалению, это состояние может развиться у каждого из нас. И все же есть группы риска. Кому грозит тромбоз?

* Онкологическим больным;
* тем, кто пьет мало жидкости и часто летает самолетом на длинные расстояния:
* людям, недавно перенесшим хирургическое вмешательство (в том числе аборт);
* женщинам, принимающим гормональные контрацептивы;
* после травмы спинного мозга;
* лежачим больным;
* людям, склонным к ожирению.

Что такое тромбы?

Это кровяные сгустки, скапливающиеся в сосудах. Тромб может оторваться в любой момент и с током крови попасть в любой орган. Если он попадет в аорту — разовьется инфаркт. Если в артерию головы — ишемический инсульт, в артерии рук или ног — гангрена. Но чаще всего тромбы развиваются в сосудах ног, именно они опасны и могут вызвать тромбоэмболию легочных артерий.

Диагностировать наличие тромба сложно хотя бы потому, что чаще всего тромб не дает о себе знать. Наличие тромбофлебита или варикозной болезни вен вовсе не обязательно (хотя этот фактор и повышает риск). Например, у онкопациентов тромбы могут появляться из-за системных нарушений в организме.

Есть ли у вас тромбы?

Выяснить это можно с помощью доплерографии сосудов ног. Такой анализ по собственной инициативе мало кто делает. Однако смысл пройти такую диагностику все же есть. А еще лучше заняться профилактикой тромбов. Это значит вести подвижный образ жизни, не набирать лишний вес, выполнять гимнастические упражнения, связанные с подъемом ног (велосипед, ножницы). Кстати, держать ноги повыше нужно и во время длительных переездов или перелетов. Прием аспирина перед такими путешествиями не поможет — это доказали недавние исследования. И еще надо сразу бежать к врачу, если вдруг ни с того ни с сего начала болеть нога, появилась одышка или боли в груди.

P. S. В разное время от тромбоэмболии легочной артерии ушли из жизни: Вильгельм II (император Германии), Фрида Кало, Франсуаза Саган, Людмила Гурченко, Леонид Гайдай. Другие недавние жертвы оторвавшегося тромба — футболист Алексей Арифуллин и спортивный директор «Зенита» Константин Сарсания.

М. Ю. Саянов, специалист по сосудам, кандидат медицинских наук

Думай, думай

■ ТРОМБ МОЖЕТ ОТОРВАТЬСЯ В ЛЮБОЙ МОМЕНТ И С ТОКОМ КРОВИ ПОПАСТЬ В ЛЮБОЙ ОРГАН.

■ ЧАЩЕ ВСЕГО ТРОМБЫ РАЗВИВАЮТСЯ В СОСУДАХ НОГ, ИМЕННО ОНИ ОПАСНЫ И МОГУТ ВЫЗВАТЬ ТРОМБОЭМБОЛИЮ ЛЕГОЧНЫХ АРТЕРИЙ.

■ НАЛИЧИЕ ТРОМБОФЛЕБИТА ИЛИ ВАРИКОЗНОЙ БОЛЕЗНИ ВЕН ВОВСЕ НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО (ХОТЯ ЭТОТ ФАКТОР И ПОВЫШАЕТ РИСК ТРОМБОЗА).

Открываем рот — болит ухо

Почему так происходит? Потому что ротовая полость и уши связаны между собой суставом, который соединяет нижнюю челюсть с черепом. В организме вообще все связано.

ВОСПАЛИЛСЯ ВИСОЧНО-ЧЕЛЮСТНОЙ СУСТАВ

Сопровождается это тупой болью, которая отдает в ухо. При приеме пищи, разговоре, зевании или открывании рта болит левое или правое ухо. Но обычно поражается только один сустав. Щелканье и другие звуки — типичное проявление нарушения функции сустава. Причина — воспаление суставного хряща и развитие артрита или его деформация.

Что поможет? От боли спасают блокады, а если нет сильной деформации сустава, — упражнения. Приставьте кулак к подбородку и, открывая рот, сопротивляйтесь его опусканию. Через 5-10 секунд расслабьте мышцы. Повторите несколько раз. Затем постарайтесь максимально расслабить мышцы сустава. Старайтесь есть мягкую нехолодную пищу. Прикладывайте грелку. При сильной деформации сустава врач может назначить инъекции ботулинического токсина в мышцы челюсти, инъекции кортикостероидов в суставную щель.

ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ БОЛЬ В УХЕ, КОГДА ОТКРЫВАЕТЕ РОТ? НЕ ЗАТЯГИВАЙТЕ С ПОСЕЩЕНИЕМ ВРАЧА. ДИАГНОЗ И ТЯЖЕСТЬ ЗАБОЛЕВАНИЯ МОЖЕТ ОПРЕДЕЛИТЬ ТОЛЬКО ДОКТОР.

ПРИ НЕВРАЛГИИ ТРОЙНИЧНОГО НЕРВА

Боль чаще бывает односторонней (затрагивает одну половину лица). Во время разговора, зевания, жевания пищи начинает сильно болеть ухо. А может заболеть вся половина головы. Боль стреляющая, близко к уху — там находится основание тройничного нерва. Герпес — воспаление нервных стволов в зоне лица — тоже часто сопровождается болью в ухе при открытии рта. Через несколько дней появляется типичное для герпеса поражение кожи — покраснение и высыпание, множественные узелки, наполненные жидкостью.

ПРОБЛЕМА В ЖЕЛЕЗЕ ИЛИ ЛИМФОУЗЛАХ

Если воспалилась околоушная слюнная железа (такое бывает при паротите), кроме боли в области уха отекает лицо в области пораженной слюнной железы. Это сопровождается разбитостью, головной и мышечными болями, повышением температуры. Назначаются в основном противовоспалительные и противоаллергические препараты.

Лимфоузлы реагируют на инфекции и опухоль. Поэтому прежде всего надо лечить основное инфекционное или онкологическое заболевание. Если увеличение лимфоузлов сопровождается высокой температурой, ухудшением общего состояния больного и сильной головной болью, необходима срочная госпитализация.

ВОСПАЛИЛАСЬ МИНДАЛИНА

Боль в горле при острых респираторных заболеваниях, ангинах, фарингитах вирусной природы может отдавать в область уха. Часто, когда открываешь рот, болит ухо в той стороне, где миндалина воспалена больше. Как лечиться? Смазывать глотку, полоскать горло и делать ингаляции.

ПРИЧИНОЙ МОЖЕТ БЫТЬ НАРУЖНЫЙ ОТИТ

Уши связаны с глоткой, глазами, ротовой и носовой полостью. Особенно сильная боль в ухе, когда открываешь рот, возникает при наружном отите. При этом кожа в ухе краснеет, а сам проход сужается за счет отека. Нередко выделяется полупрозрачная слизь.

Внутри воспаленного уха может возникнуть фурункул. Боль в ухе усиливается при касании, во время приема пищи. Часто увеличиваются околоушные лимфатические узлы. Через несколько дней созревший гнойник вскрывается, и боль стихает.

ОСТРЫЙ МАСТОИДИТ

Это воспаление сосцевидного отростка височной кости, вызванное распространением инфекции из среднего уха. Область за ухом отекает. Такое заболевание требует лечения в больнице, так как оно опасно развитием сепсиса и осложнений со стороны головного мозга.

Ю. И. Самсонова, отоларинголог, врач высшей категории

О зрении

Для тех, кому за...

КАКИЕ ФАКТОРЫ ПРОВОЦИРУЮТ РАЗВИТИЕ ВОЗРАСТНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ГЛАЗ, НА ЧТО НУЖНО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ?

* **Повышенное артериальное давление.** Измеряйте артериальное давление. В норме оно должно быть не выше 140/90 мм рт. ст.

* **Нарушение липидного обмена.** Регулярно сдавайте анализы крови на липидный сектор. Липопротеинов низкой плотности (ЛПНП) — плохого холестерина — должно быть меньше 3,0 ммоль/литр. Липопротеинов высокой плотности (ЛПВП) — хорошего холестерина — должно быть больше 1,0 ммоль/л для мужчин и больше 1,2 ммоль/л для женщин. Уровень общего холестерина должен быть меньше 5,0 ммоль/литр.

* **Солнечные лучи вредят сетчатке.** Обязательно носите солнцезащитные очки и шляпу с полями или козырек.

* **Не курить!** Если зрение стало слабеть, сократите количество выкуриваемых сигарет, а в перспективе полностью откажитесь от них.

* **Высокий уровень глюкозы в крови.** Следите за этим показателем. В норме уровень глюкозы (кровь из вены) натощак составляет меньше 6,1 ммоль/л, а через 2 часа после проведения нагрузочного теста (дают выпить 75 г растворенной глюкозы) — менее 7,8 ммоль/литр. Диагноз сахарный диабет ставится, если уровень глюкозы плазмы натощак больше или равен 7,0 ммоль/л и/или через 2 часа после теста больше или равен 11,1 ммоль/литр.

Бабушкины рецепты

ПЕРЦОВОЕ МАСЛО ДЛЯ СУСТАВОВ

При радикулите, остеохондрозе, суставных болях, ломоте, неврите лицевого нерва, параличах ослабленные мышцы натирают маслом, которое готовят так. В 1 стакан растительного масла добавляют 1 ст. ложку черного молотого перца, доводят до кипения на маленьком огне, кипятят 5-10 минут. Охлаждают, процеживают и используют для растираний.

ЛЁГКИЕ ЛЮБЯТ ОТВАР ОВСЯНКИ

При тяжелой форме пневмонии залейте в эмалированной посуде стакан промытых неочищенных зерен овса 1 л молока. Доведите до кипения, проварите 1 час на слабом огне, процедите и выпейте горячий отвар вечером перед сном. Добавьте по вкусу сливочное масло и мед. Ежедневно готовьте свежее лекарство. Употребляйте до выздоровления.

ПРИ ТАХИКАРДИИ ГОРИЦВЕТ СПАСЁТ

Закипятите 300 мл воды. Всыпьте 1 ст. ложку травы горицвета весеннего и держите на огне не больше трех минут. Затем накройте крышкой и настаивайте в теплом месте полчаса. Процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Через неделю-две сердцебиение нормализуется.

Авось пригодится ***Сам себе доктор***

Рак и желудок

ДЛЯ ТЕХ БОЛЬНЫХ РАКОМ ЖЕЛУДКА И ПИЩЕВОДА, КОМУ ВРАЧИ ПОМОЧЬ УЖЕ НЕ В СИЛАХ, ОСТАЕТСЯ ТОЛЬКО НАДЕЖДА НА НАРОДНУЮ МЕДИЦИНУ.

■ Смешайте в равных частях спирт, мед и измельченный в порошок корень лопуха. Настаивайте 2 недели. Принимайте по 1 ст. ложке за 30 минут до еды.

■ Для облегчения состояния больного можно воспользоваться народным рецептом смеси из алоэ, меда и вина. Пропустите через мясорубку 375 г листьев алоэ. Добавьте 625 г майского меда и 0,5 л крепкого красного вина. Поставьте в темное место на 5 суток. Затем банку держите 8 часов на водяной бане. После этого настаивайте двое суток. Слейте ярко-малиновый сок. Пейте в течение первых пяти дней по 1 чайн. ложке 3 раза в день, а в последующие дни — по 1 ст. ложке 3 раза в день. Курс лечения — 12 дней, затем сделайте перерыв на 2 недели и повторите лечение.

■ Внутренние перегородки 20 грецких орехов залейте 100 мл спирта. Настаивайте 7 дней. Пейте по 20 капель на 1/3 стакана кипяченой воды 3 раза в день. Курс лечения — не меньше двух месяцев. При необходимости можно повторить.

■ Смешайте по 1 стакану внутреннего свиного сала, растопленного сливочного масла, измельченной красной свеклы и какао-порошка. Выложите смесь в глиняный горшок, замажьте крышку тестом и томите в слегка теплой духовке 7 дней. Пейте по 1 ст. ложке с горячим молоком раз в день — утром, натощак, за 1-2 часа до еды.

■ При раке желудка с метастазами 2 чайн. ложки травы чистотела залейте 1 стаканом кипятка, процедите и пейте по 15-20 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

■ При онкологических заболеваниях желудочно-кишечного тракта можно длительно применять лечебный травяной сбор. Смешайте по 20 г березовых почек, травы татарника обыкновенного и чистотела. Залейте 2 ст. ложки смеси 0,5 л кипятка. Кипятите минуту, настаивайте час. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

С. В. Гришаев, народный целитель, Хабаровск

Не навреди

■ БЕРЕЗОВЫЕ ПОЧКИ ПРОТИВОПОКАЗАНЫ ПРИ ПРОБЛЕМАХ С МОЧЕВЫДЕЛИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМОЙ.

■ ЧИСТОТЕЛ ПРИ ПЕРЕДОЗИРОВКЕ ТОКСИЧЕН, ПОЭТОМУ НЕ ПРЕВЫШАЙТЕ ДОЗ.

Скорая помощь от природы

Доктор лимонник

■ **Для укрепления иммунитета и предупреждения простуды:** положите в эмалированную посуду 1 ст. ложку плодов лимонника, залейте стаканом воды и кипятите 10 минут, настаивайте сутки и пейте в течение дня, можно с сахаром.

■ **Если у вас низкое давление или повышен сахар в крови:** залейте 10 г измельченных сухих плодов стаканом кипятка, томите на водяной бане 15 минут. Остудите и процедите через марлю, принимайте натощак 2 раза в сутки по 25-35 капель.

■ **От усталости:** плоды лимонника залейте 70% спиртом в соотношении 1:3, настаивайте трое суток. Принимайте ежедневно по 25-30 капель.

■ **При дальнозоркости:** 5 ст. ложек ягод лимонника китайского измельчите и залейте 500 мл чистого спирта, поставьте в темное прохладное место на 12 дней (но не в холодильник), взбалтывайте емкость по несколько раз в сутки. Через 12 дней настойку процедите, а плоды отожмите, принимайте 2 раза в сутки по 20 капель, разбавленных водой.

■ **Страдаете гастритом с повышенной кислотностью?** Принимайте порошок из семян лимонника. Семена измельчите на кофемолке, принимайте по 0,5-1 г три раза в день до еды.

■ **Для улучшения самочувствия, бодрости, хорошего настроения.** Насыпьте 10 г сухих листьев и молодых веточек лимонника в заварочный чайник, залейте стаканом крутого кипятка, настаивайте 10 минут и пейте утром как чай. Можно добавить чайную ложку меда или варенья.

P. S. Лимонник нельзя использовать для лечения при возбуждении, состоянии тревоги, бессоннице, нарушениях сердечной деятельности, высоком или скачущем давлении.

Н. И. Бабенко, народный целитель, Туапсе

ГЛАВНЫЙ В СЕМЬЕ НЕ ТОТ, КТО ЗАРАБАТЫВАЕТ ДЕНЬГИ, А ТОТ НА КОГО ОНИ ТРАТЯТСЯ.

Шалфей с молоком снимает воспаление трахеи

Айболит

Мало приятного в том, что во время малейшей простуды ты еще и голос теряешь. А если работаешь в школе, то голос — твой главный инструмент. По-медицински это называется ларингит, то есть воспаление голосовых связок. Лечить его не просто. Во-первых, нужно молчать, чтобы лишний раз не напрягать голосовые связки. Во-вторых, смазывать горло и пить горячий чай с малиной и медом. Конечно, это все помогает, но не так быстро, как хотелось бы. А вот мой совет поможет выздороветь быстрее. Нужно взять десертную ложку измельченной травы шалфея, залить 1 стаканом молока, вскипятить. Накрыть крышкой, настаивать 40 минут, процедить и снова прокипятить. Пить такой отвар надо перед сном до тех пор, пока голос не появится. Еще полезно делать ножные горчичные ванночки (тоже ежедневно на ночь) и ставить горчичник на верхнюю часть груди, минуя область сердца. Все эти методы вместе и позволяют мне быстро справляться с ларингитом.

P. S. Я педагог, ветеран труда и подписчик газеты «Айболит». Делюсь рецептами, которые мне помогли.

В. А. Крылов, Сосновый Бор, Ленинградская обл.

Целебные составы для сердца

Айболит

Мне 74 года, ишемической болезнью сердца страдаю около 15 лет. Помогает тибетский рецепт. Готовлю два отдельных состава. **Первый:** 500 г меда (лучше майского) смешиваю с 0,5 л водки. Немного нагреваю на умеренном огне, помешивая (температура не должна превышать 40°С, поскольку при сильном нагревании мед теряет лечебные свойства), и снимаю с огня. **Второй:** смешиваю по щепотке пустырника, сушеницы топяной, измельченного корня валерианы, спорыша. Заливаю сбор 1 л кипятка и настаиваю 30 минут. Процеживаю через несколько слоев марли. Смешиваю первый состав со вторым и ставлю снадобье на 3 дня в теплое место. Первую неделю принимаю по 1 чайн. ложке утром и вечером, а начиная со второй, — по 1 ст. ложке 2 раза в день. Лечусь так, пока не закончится лекарство. Затем делаю перерыв на 7-10 дней и готовлю новую порцию. Курс лечения — 1 год. Сначала покажется, что эффекта нет, но это не так. Постепенно уйдут боли в сердце, нормализуется давление.

И. Н. Голикова, Тверская обл.

Развеем сомнения — *На приёме у невролога*

Инсульт у гипотоников

НЕУЖЕЛИ ТАКОЕ СЛУЧАЕТСЯ?

Инсульт бывает лишь у гипертоников? При низком давлении инсультов не бывает?

М. З. Зязикова, Ингушетия

Острые нарушения мозгового кровообращения случаются и при низком давлении, но реже, чем при высоком. Инсульт у гипотоников возникает, когда резко меняется давление. Это может произойти и при неграмотном лечении гипертонического криза. Человек по совету знакомого принимает устаревший препарат, который резко снижает давление. Такая нагрузка на сосуды провоцирует у него инсульт.

P. S. Повышенное давление нужно снижать плавно. Для этого существуют современные моно- и комбинированные препараты, которые подбирает врач-кардиолог индивидуально для больного.

КАК ПОДДЕРЖАТЬ МАМИНО ЗДОРОВЬЕ?

Маме 70 лет. В последнее время у нее темнеет в глазах, в руках и ногах появляется слабость. Приступ длится 1-3 минуты. При этом обмороков нет. Ей давно поставили диагноз гипертония, но в последнее время давление скачет. Если мама стоит, оно 80 / 50 мм рт. ст., лежит — поднимается до 170 / 80 мм рт. ст. Поражений сердца врачи не обнаружили, говорят, проблемы возрастные. Как поддержать мамино здоровье?

О. Приходько, Хабаровский край

У вашей мамы ортостатическая гипотензия — снижение артериального давления при переходе из горизонтального положения в вертикальное. Именно это является причиной недомогания. Обычно верхнее (систолическое) давление снижается более чем на 20, а нижнее (диастолическое) — на 10 мм рт. ст. Чаще всего ортостатическая гипотензия встречается у пожилых людей с гипертонией или диабетом. Из нелекарственных средств помогут сон с приподнятым изголовьем, повышение употребления соли до 10-20 г и жидкости до 2-2,5 л в день. Также надо носить специальные лечебные компрессионные чулки. А лекарство должен подобрать врач после тщательного обследования.

Голова болит? Поможет настой примулы. Заварите 4 ст. ложки сухих цветков 0,5 л кипятка. Дайте настояться час. Процедите и пейте небольшими порциями каждый час.

ПОСЛЕ ПРИСТУПА БЫВАЮТ ПСИХОЗЫ?

Говорят, если человек перенес инсульт, у него потом развиваются психические расстройства...

В. М. Коган, Германия

Такой риск действительно есть, и проблемой номер один является постинсультная депрессия. Она неприятна не только сама по себе, главное — повышается риск повторного сосудистого «удара». Если у пациента появляются депрессивные симптомы, назначается определенное лечение. Оно улучшает и настроение больного, и мотивацию к восстановлению здоровья.

НА МРТ НЕТ СЛЕДОВ ИНСУЛЬТА...

Я год назад перенесла микроинсульт. Но на МРТ от него не осталось следа... Такое может быть?

М. Я. Соколова, Тверская обл.

Диагноз микроинсульт сейчас не ставится. Инсульт или есть, или его нет, что и подтверждается с помощью МРТ. Но похожие симптомы — головокружение, онемение конечностей, половины лица, шаткость при ходьбе, нарушение речи, глотания — могут говорить о нарушении мозгового кровообращения, или транзиторной ишемической атаке. Это временное состояние, которое после нормализации давления может пройти бесследно. Тем не менее к нему надо отнестись серьезно. Это первый тревожный звонок, после которого действительно может случиться инсульт. Тогда симптомы более ярко выражены, и на МРТ виден его след. Тяжесть и симптомы зависят от того, насколько большой очаг и где он расположен.

Н. В. Мамухина, невролог, врач высшей категории

Если на нервной почве дёргается веко...

Айболит

Есть у нас на Дальнем Востоке травка, называется маралий корень, или корень левзеи. В аптеках продаются настойки и вытяжки из него, но для укрепления нервов нужна сама трава. Я ее завариваю и пью как чай или добавляю в любые чаи. Кроме того, делаю отвар из плодов шиповника, облепихи или боярышника. Кипячу 8-10 минут на маленьком огне, снимаю, выдерживаю пару минут, добавляю веточку пустырника. Если пустырник был куплен в аптеке, то беру 1 чайн. ложку. Переливаю в термос или любую другую эмалированную или стеклянную посуду, закрываю плотной тканью. Через 5 часов целебный напиток готов. Вместо и кроме пустырника в отвар можно добавить тот же курильский чай, зверобой, богородскую траву, мяту, череду, иван-чай, репешок, листья черники, земляники, костяники, левзеи, золотой ус. Сочетание трав лучше менять.

И. Новикова, Дальний Восток

Лечебная гимнастика

Чтобы горло не болело

Когда подруга мне сказала, что гимнастика помогла ей избавиться от хронического тонзиллита, я не поверила. Но в начале осени решила, что пора начинать. Комплекс выполняла по 2-3 раза в день.

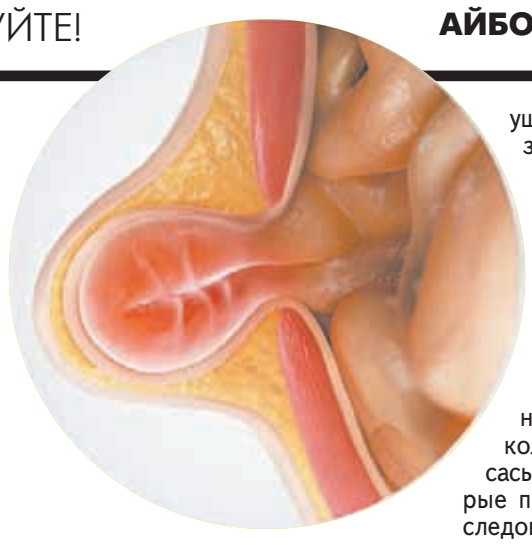
1. Вначале похлопывала легонько ладонью по передней области шеи, затем — по верхней части груди.
2. Затем произносила гласные звуки: «а-я», «о-е», «у-ю», «ы-и», «э-е». После чего повторяла эти же звуки, но уже без голоса (про себя). Старалась шире открывать рот.
3. Делала в медленном темпе наклоны головой вперед и назад. Затем — вправо и влево, как бы кладя ее на плечи.
4. После этого полоскала горло, но сначала без воды, то есть имитируя полоскательные движения воздухом (звук «а» или «ы»), а после этого — теплой водой.
5. В конце негромко пела любимую мелодию без слов, на одном звуке «а».

Прошло 2 месяца, началась пора обострений хронических заболеваний. И тут заметила: горло болело всего раз, а раньше — почти каждую неделю.

И. Н. Аверченко, Калининград

На приёме у хирурга

Грыжа вылезла



НА НАШИ ВОПРОСЫ ОТВЕЧАЕТ ХИРУРГ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ ГРИГОРИЙ ИВАНОВИЧ ЛАЗАРЕВ.

— Что такое грыжа?

— Грыжа — это выпячивание внутренних органов — кишок, желудка, сальника — из брюшной полости через дефект в передней стенке живота. Внешне это выглядит как выступающий под кожей бугорок.

— Грыжи быть не должно, ведь для ее предотвращения есть естественная защита — мышечный корсет. Но почему мышцы не справляются со своей работой?

— Природа предусмотрела естественную защиту в виде мышечного корсета. Так генетически заложено, чтобы мышцы в течение всей жизни развивались и поддерживались в тонусе. Наши предки жили правильно, много трудились с ранних лет и круглый год. Поэтому были физически развиты и не страдали от грыж. А сейчас что? Человек ведет офисный образ жизни, потом едет, допустим, на дачу, где таскает мешки, надрывая неразвитые мышцы. В результате они перерастягиваются, образуется отверстие, через которое под кожу наружу выходит любой орган. Такое может произойти и при беременности, если женщина мало двигается. Вот почему сейчас так много людей имеют грыжи в паху, рядом с пупком или в другом месте на животе. Если же регулярно заниматься гимнастикой, качать пресс, то такие «отверстия» не появляются. Внутренние органы надежно прикрываются мышцами. Они удерживают их на месте, даже если поднимать тяжести. У тех, кто физкультурой занимается крайне редко, защитой служат только жир и кожа, а этого недостаточно, поэтому появляется риск заполучить грыжу мышц живота.

— Как избежать надрыва мышц и появления грыжи?

— Если вы перенесли операцию на передней брюшной стенке, в течение двух месяцев носите специальный эластичный бандаж, не поднимайте вес больше 2 кг. Избегайте резких наклонов, поворотов туловища в сторону.

Своевременно лечите простудные заболевания, особенно если склонны к бронхолегочным болезням с сильным кашлем. Откажитесь от курения — это главный провокатор приступов кашля.

Ешьте овощи, зелень, фрукты. Содержащаяся в них клетчатка поможет предотвратить запоры. К тому же растительная пища гарантирует стабильный вес.

Укрепляйте мышечный корсет. Очень полезны упражнения:

— «уголок» (вы висите на турнике и удерживаете ноги под прямым углом);

— «ноги на весу» (лежите на коврике, руки за головой и удерживаете ноги под углом 45°);

— «велосипед».

Но при этом избегайте резких, несоизмеримых с вашей силой физических нагрузок.

— Какие ранние признаки сигнализируют об этой болезни?

— Какое-то время грыжа может не беспокоить. Но постепенно при любых физических нагрузках — ходьбе, кашле — человек начинает ощущать боль. Если в грыжевой мешок вышла петля толстой кишки, появляются боли в животе, тошнота, отрыжка, запоры. Смещение в грыжевой мешок мочевого пузыря вызывает расстройство мочеиспускания. По мере роста грыжи неприятные ощущения уменьшаются. В то же время на животе появляется выпячивание. Многие не придают этому значения, ведь оно легко вправляется в положении лежа. Это вводит человека в заблуждение: кажется, грыжа исчезла. Но она не может пройти сама по себе. Со временем щель будет расширяться, а риск осложнений увеличиваться.

Характерным признаком грыжи является кашлевой толчок. Если положить руку на опухоль и заставить больного кашлять, то рука ясно ощущает толчок.

— Есть мнение, что бабки могут заговорить грыжу. Или избавиться от нее поможет специальный бандаж...

— Это самое популярное «лечение», особенно среди пожилых людей. Так вот — ни бабушкины заговоры, ни травяные настои не избавят от грыжи! Вы только потеряете время. Что касается бандажа, то он может лишь на время задержать развитие грыжи, снизить нагрузку на травмированный участок, предупредить защемление, но не остановить процесс. Бандаж — единственно возможный вариант помощи, когда противопоказана операция, например, после инфаркта или инсульта. А вот для профилактики бандаж рекомендуется надевать во время занятий спортом, физических нагрузок. Он поможет стабилизировать внутрибрюшное давление.

— Значит, любую грыжу, если нет противопоказаний, надо оперировать?

— Грыжа лечится только хирургическим методом. Понятно, что любая операция — неприятная и волнительная процедура. Но нужно определиться: немного потерпеть и вернуться к нормальной жизни или страдать от болей, бояться осложнений. Сейчас хирурги используют лапароскопические методики, которые позволяют ушивать отверстие, а чаще — закрывать специальной пластинкой из высокопрочного материала. Сетчатый имплант на 70% состоит из рассасывающейся массы. В течение месяца он врастает в мышцы, взяв на себя функцию ослабленной брюшной стенки, и сдерживает образование новых грыж. Небольшие проколы на коже зашивают рассасывающимися нитками, которые практически не оставляют следов. На 3-5-е сутки больного выписывают.

— Надо ли как-то готовиться к операции?

— За месяц до операции нельзя принимать аспирин, противовоспалительные препараты (анальгин, диклофенак, ибупрофен) — они влияют на свертываемость крови, повышают риск образования гематом в зоне оперативного вмешательства. За 3-4 дня до операции из рациона надо исключить жареное, копченое, острое, соленое, спиртные напитки. И, конечно, надо беречь себя от травм, ушибов, физического перенапряжения — они могут спровоцировать повреждение выпавшего органа.

— Является ли сахарный диабет II типа противопоказанием к операции?

— Нет. Благодаря тому, что лапароскопический метод — малотравматичный, сахарный диабет не является противопоказанием. Но требуется более тщательная подготовка к операции — нормализовать уровень сахара в крови и артериальное давление. А после операции надо регулярно проходить УЗИ-контроль для наблюдения за срастанием тканей.

— Как скоро больной может вернуться к привычному образу жизни, например, работе в саду?

— Первые два месяца после операции допустимы минимальные физические нагрузки. Надо больше отдыхать на свежем воздухе, есть легкую пищу часто, но понемногу, не поднимать тяжести (больше 5 кг), не делать резких наклонов (сетка может сдвинуться). Постепенно можно возвращаться к привычным делам (ключевое слово «постепенно»!). Работать часами в согнутом положении в саду и огороде противопоказано. Чтобы сетка не сместилась, сексом заниматься надо осторожно. Через полгода брюшная стенка в области грыжи будет такой же крепкой, как у здорового человека. И можно будет спокойно приступать к занятиям спортом, качать пресс и повышать мышечный тонус живота (сетка будет подстраховывать). Одним словом, вести активный образ жизни.

— При каких симптомах в послеоперационном периоде нужно обращаться к врачу?

— После такой операции, как и после любого другого хирургического вмешательства, возможны осложнения. Возникают они нечасто — меньше чем у 1% всех оперированных больных по поводу грыж. Обратиться к врачу нужно, если появляется боль, потливость, покраснение кожи, повышается температура, развивается задержка мочи. Это может быть признаком инфекции или другого осложнения.

Что приводит к образованию грыжи

* Частые запоры, заставляющие тужиться.
* Постоянный сильный кашель.
* Операция на органах брюшной полости.
* Резкое похудение или прибавка в весе.
* Наследственная предрасположенность (врожденная недостаточность соединительной ткани в мышцах).

Намотай на ус

■ НИ БАБУШКИНЫ ЗАГОВОРЫ, НИ ТРАВЯНЫЕ НАСТОИ НЕ ИЗБАВЯТ ОТ ГРЫЖИ! ОНА ЛЕЧИТСЯ ТОЛЬКО ХИРУРГИЧЕСКИМ МЕТОДОМ.

■ ЗА МЕСЯЦ ДО ОПЕРАЦИИ НЕЛЬЗЯ ПРИНИМАТЬ АСПИРИН, АНАЛЬГИН, ДИКЛОФЕНАК, ИБУПРОФЕН — ОНИ ВЛИЯЮТ НА СВЕРТЫВАЕМОСТЬ КРОВИ.

Думай, думай

ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ НЕЛЬЗЯ ЧАСАМИ РАБОТАТЬ В САДУ И ОГОРОДЕ В СОГНУТОМ ПОЛОЖЕНИИ. ЛИШЬ ЧЕРЕЗ ПОЛГОДА БРЮШНАЯ СТЕНКА В ОБЛАСТИ ГРЫЖИ БУДЕТ ТАКОЙ ЖЕ КРЕПКОЙ, КАК У ЗДОРОВЫХ ЛЮДЕЙ.

Не так опасна грыжа, как её осложнение

При ущемлении выпавших органов мышцы, окружающие грыжу, сокращаются, зажимая выпавшую кишку (или пузырь) и сдавливая питающие орган кровеносные сосуды. Спровоцировать ущемление может все что угодно: поднятие тяжестей, небольшой прыжок, даже смех! Во время защемления грыжа становится плотной, возникает острая боль, развивается кишечная непроходимость. Человека мучают тошнота и рвота. Если на этом этапе не вызвать скорую, из-за задержки нормального кровообращения всего за несколько часов в тканях выпавшего органа может начаться гангрена. Такая ситуация требует срочного проведения операции. Поэтому при первых появлениях боли в области грыжи сразу вызывайте скорую помощь. До ее приезда положите больного на спину. Не давайте ему двигаться.

Не навреди

НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ВПРАВЛЯТЬ ГРЫЖУ САМОСТОЯТЕЛЬНО. НЕЛЬЗЯ ПРИНИМАТЬ СПАЗМОЛИТИЧЕСКИЕ, СЛАБИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА, ПРИКЛАДЫВАТЬ ГРЕЛКУ. ПИТЬ ТОЖЕ НЕЛЬЗЯ.

Из семян лопуха готовим слабительное

Знаю, что популярны в народной медицине листья и корни лопуха, а вот семена мало используются. Может быть, потому, что для их сбора требуется сноровка и терпение. Для нашей семьи семена лопуха — это первое натуральное слабительное. У меня часто бывают проблемы со стулом, и дочь страдает запорами. Для приготовления снадобья залейте одним стаканом воды 1 ст. ложку семян лопуха и кипятите их в течение 5 минут. Дайте настояться и сцедите отвар с помощью ситечка или марли. Пейте по 1 ст. ложке несколько раз в день.

И. Котова, Ростовская обл.

Вросшие ногти — некрасиво и больно

Летом мы в босоножках ходим, а тут — распухший палец с красным ободком вокруг ногтевого ложа! Мой совет тем, кто страдает такой напастью. Операция не всегда может быть удобна, и вот как можно спастись. Листок алоэ (не меньше трех лет) срежьте и положите завернутым в холодильник на 3 дня (не меньше). За это время в нем «созреют» лечебные свойства. Листок вымойте, разрежьте пополам вдоль и хорошенько разомните на блюдце вилкой. Добавьте 1 чайн. ложку теплой кипяченой воды. Смочите в этой смеси ватку и плотно приложите к ногтю. Сверху обмотайте полиэтиленом и забинтуйте, чтобы лекарство все время хорошо пропитывало ногтевую пластину. Наутро ноготь станет мягким, и его легко можно будет срезать.

Н. Скорикова, Омск

От гастрита — настойка с мёдом и орехами

Поделюсь рецептом настойки от гастрита и язвы желудка, которая помогла моей маме. Понадобится 50 измельченных грецких орехов молочной спелости (собирать в начале июля), 0,5 кг меда, 1,5 л спирта или хорошей водки. Орехи помойте, порежьте вместе с мягкой еще скорлупой, сложите в 3-литровую банку, залейте медом, а через двое суток — спиртом (водкой). Поставьте в темное прохладное место (не в холодильник) где-то на месяц-полтора. Когда орехи всплывут, настойку процедите через марлю, сложенную втрое. Пейте по 20-30 г перед едой 3 раза в день.

Т. А. Ткачева, Ростовская обл.

Нам по 80 лет

Мы — читатели «Айболита». Хотим, чтобы наша фотография тоже появилась в газете.

Галина Павловна Коза и ее подруги Алла и Лида, с. Новощербиновка, Краснодарский край

На каждый день

● **От сахарного диабета** измельчите белую часть от 10 растений лука-порея. Залейте 2 л красного сухого вина. Настаивайте в темном прохладном месте 10 дней, периодически встряхивая содержимое. Пейте по 30 г после еды. Храните в холодильнике.

● **При гипотиреозе.** Тщательно смешайте деревянной ложкой 300 г пропущенных через мясорубку ядер грецкого ореха, 100 г сваренного на пару и размятого в кашицу чеснока, 50 г измельченных в порошок плодов аниса и 1 кг меда. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды. Перед употреблением смесь перемешивайте. Храните в холодильнике.

● **Экзема появилась?** Залейте 200 г свежих (или 100 г сухих) измельченных листьев грецкого ореха 0,5 л молока. Варите на маленьком огне, постоянно помешивая, до загустения. Втирайте отвар в пораженные экземой участки кожи 2 раза в день. Подождите 5 минут, потом забинтуйте и держите повязку 2 часа.

Правила жизни с хондрозом

1 Для длительной работы выбирайте стул с жестким сиденьем. Тогда будет опора на седалищные бугры, а значит, и правильная осанка. Высота его ножек должна быть равна длине вашей голени. То есть сидя на таком стуле, вы сможете упираться в пол стопами. При такой посадке задняя поверхность бедра прикасается к сиденью, а не находится на весу.

2 Если у вас сидячая работа, спиной облокачивайтесь на спинку стула, чтобы избежать статичного напряжения. Через каждый час вставайте. Во время паузы пройдитесь по коридору, сделайте несколько наклонов, потянитесь, как будто вы только что проснулись.

3 Ни раскладушка, ни гамак, ни надувной или гидроматрас не подойдут для продолжительного отдыха. То же самое касается слишком жесткой кровати. Вам нужен плоский полужесткий и эластичный матрас. Он поспособствует расслаблению мышц спины и предохранит от болей в позвоночнике.

4 При остеохондрозе поясничного отдела и склонности к нему отдыхайте лежа на спине и подложив под коленные суставы валик. А при остеохондрозе шейного отдела лучшее положение — лежа на боку, подложив под голову небольшую подушку.

■ ХОРОШО, КОГДА ВСЕ ХОРОШО КОНЧАЕТСЯ. НО ЕЩЕ ЛУЧШЕ, КОГДА ВСЕ ХОРОШО ПРОДОЛЖАЕТСЯ.

■ ЛУЧШЕ УЖ ГОРЕ ОТ УМА, ЧЕМ РАДОСТЬ ОТ ГЛУПОСТИ.

■ ЕСЛИ ГРЕШИТЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ, ТО ЭТО БУДЕТ УЖЕ НЕ ГРЕХ, А ПРИВЫЧКА.

Рекомендуем — *Лечебная гимнастика*

Для пальцев и ладоней

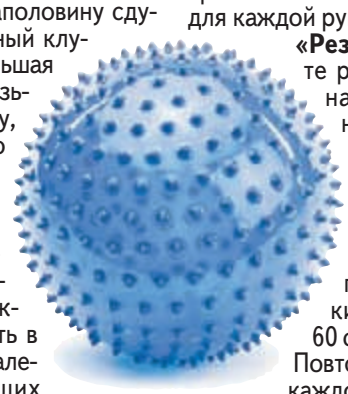
АРТРОЗ ЧАСТО ПОРАЖАЕТ СУСТАВЫ КИСТЕЙ РУК. ЭТИ УПРАЖНЕНИЯ НЕ СНИМУТ ПРОБЛЕМУ ПОЛНОСТЬЮ, НО ПОМОГУТ ПОДДЕРЖИВАТЬ СУСТАВЫ В РАБОЧЕМ СОСТОЯНИИ.

«Кулак». Резко распрямите ладони, максимально вытянув и растопырив пальцы. Сожмите кулаки, расположив большие пальцы сверху, удерживайте в течение 30-60 секунд. Упражнение не должно причинять боль. Повторите движение не менее 4 раз для каждой руки.

«Растяжка». Положите руку на ровную поверхность ладонью вниз. Осторожно распрямите пальцы, стараясь не напрягать суставы. Удерживайте положение в течение минуты, затем расслабьте ладонь. Повторите не менее 5 раз для каждой руки.

«Когти». Поверните руку ладонью к себе. Согните пальцы так, чтобы подушечка каждого упиралась в ладонь. Рука должна быть похожа на лапу с растопыренными когтями. Подержите 30-60 секунд, затем распрямите пальцы. Повторите упражнение каждой рукой минимум 4 раза.

«Хватка». Для этого упражнения потребуется наполовину сдутый мячик, неплотный клубок ниток или небольшая мягкая игрушка. Возьмите предмет в руку, стараясь сжать его как можно сильнее. Удерживайте в течение 10-15 секунд, затем отпустите. Повторите 10 раз каждой рукой. Упражнение нельзя делать в стадии, когда воспалены суставы больших пальцев. А вот когда боль утихнет, такие движения можно выполнять 2-3 раза в неделю, с интервалом не менее 48 часов.



«Щипки». Резко зажмите край мягкого мячика между большим и любым другим пальцем. Удерживайте в течение минуты и отпустите. Повторите 10-15 раз каждой рукой. Можно выполнять для всех пальцев по очереди. Для выполнения этого упражнения действуют те же ограничения, что и для упражнения «хватка».

Поднимаем пальцы. Положите ладонь на стол, плотно прижав ее центральную часть к поверхности. Поднимайте пальцы поочередно, стараясь как можно выше отвести их концы от стола. Можно поднимать все пальцы одновременно. Повторите 10-12 раз для каждой руки.

«Резиночка». Положите руку ладонью вниз на ровную поверхность. Стяните резинкой ладонь с большим пальцем. Отведите большой палец в сторону, преодолевая сопротивление резинки. Держите так 30-60 секунд, расслабьте. Повторите 10-15 раз для каждой руки.

«Касания». Поднимите руку, повернув ее ладонь к себе и распрямив запястье. Поочередно касайтесь большим пальцем каждого пальца так, чтобы, смыкаясь, они образовывали кольцо. Каждое положение удерживайте не меньше 30 секунд. Повторите 4 раза для каждой руки.

А. Б. Сабанеев, инструктор по лечебной гимнастике

После варки яиц воду не выливаю...

Не знаю, как другие, а я воду после варки яиц не выливаю. Прежде чем варить, хорошо их мою щеткой. И использую эту воду при различных кожных высыпаниях. Делаю компрессы, смешав известковую воду, полученную после варки яиц, 1:1 с растительным маслом. Моя бабушка добавляла воду, в которой варились яйца, в ванну, когда купали малышей. Говорила, что такая процедура помогает при диатезе, высыпании на коже и аллергии. Еще бабуля рассказывала, что раньше женщины умывали лицо такой водой, чтобы дольше сохранить моложавость кожи. Остуженной яичной водой поливаю цветы. Ведь пока яйца варятся, из скорлупы выделяются минеральные соли. Некоторые хозяйки растолченную яичную скорлупу подсыпают в почву, но тогда кальций усваивается годами. А минералы из воды, в которой яйца варились, действуют мгновенно. Особенно полезна такая подкормка для косточковых растений.

И. Войтова, Ростовская обл.

Намотай на ус

ПРИ ВОСПАЛЕНИИ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ ЗАЛЕЙТЕ 2 СТ. ЛОЖКИ СУХОЙ ТРАВЫ ИВАН-ЧАЯ 1 СТАКАНОМ КРУТОГО КИПЯТКА. НАСТАИВАЙТЕ, УКУТАВ, 2 ЧАСА, ПРОЦЕДИТЕ. ПРИНИМАЙТЕ В ТЕПЛОМ ВИДЕ ПО 1/2 СТАКАНА 3 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 20 МИНУТ ДО ЕДЫ.

Иммунитет тоже стареет

Он формируется постепенно. Пика своего развития иммунитет человека достигает к 10 годам жизни, а с 12 лет начинает постепенно «стареть». Поэтому в течение жизни не испытывайте иммунитет на прочность, поберегите его.

ГДЕ ПРЯЧЕТСЯ ИММУНИТЕТ

Этот орган иммунной системы расположен в верхней части грудной клетки. С возрастом тимус стареет. К старости он почти полностью замещается жировой тканью. Можно ли притормозить этот процесс? Да, если соблюдать низкокалорийную диету. Старение иммунной системы приводит к развитию различных заболеваний.

АУТОИММУННЫЕ

Псориаз, красная волчанка, аллергия возникают в результате старения иммунной системы. При этом клетки иммунитета организма становятся агрессивными по отношению к собственным тканям — возникает воспаление. Курение, вредные условия труда, бесконтрольный прием лекарств провоцируют быстрое старение иммунитета и возникновение аутоиммунных реакций. Например, сейчас популярны препараты, содержащие йод. Но никто не говорит о том, что длительный прием йодсодержащих препаратов может способствовать развитию аутоиммунного тиреоидита (воспаление щитовидной железы). Поэтому перед употреблением йодсодержащих витаминов нужно пройти обследование у эндокринолога.

Ежедневный прием продуктов, содержащих омега-3 жирные кислоты (рыбий жир, рыба и морепродукты) мешают развитию аутоиммунных заболеваний. Еще для борьбы с аутоиммунными заболеваниями нужны низкокалорийное питание (выходить из-за стола с легким чувством голода), отказ от сладостей, короткие голодания, сон минимум 7-8 часов, отказ от курения, регулярные пробежки или ежедневные прогулки — не менее 10000 шагов.

ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ

Каждый день клетки организма делятся и заменяют друг друга. Но время от времени появляются клетки-мутанты. Иммунитет распознает эти клетки и уничтожает их. Однако с возрастом иммунитет слабеет и ему все труднее становится это делать. Чужеродных клеток становится больше — так возникает злокачественная опухоль.

ИНФЕКЦИОННЫЕ

Неспособность организма бороться с инфекциями тоже признак старения иммунной системы. Как ее укрепить? Ешьте брокколи, яблоки, лук — они хорошо борются с инфекциями. Вещество сульфорафан, содержащееся в брокколи, убивает бактерию хеликобактер, которая живет в желудке и вызывает гастрит и язву. Аллицин лука обезвреживает многие микробы и вирусы прямо во рту человека, поэтому каждый день в рационе должны быть эти овощи.

Хроническое воспаление в сосудах приводит к их закупорке холестериновыми бляшками.

Повышают иммунитет закаливание, ежедневные прогулки, проветривание помещения, летом — легкие солнечные ванны в утренние или вечерние часы.

ХРОНИЧЕСКИЕ ВОСПАЛЕНИЯ

Один из признаков старения иммунитета. Чтобы определить наличие очагов воспаления, существует специальный анализ крови на С-реактивный белок. Если этот анализ показывает наличие воспаления, а видимого воспаления (например воспаления легких или суставов) нет, можно предположить наличие атеросклеротического процесса в сосудах. Хроническое воспаление в сосудах приводит к их закупорке холестериновыми бляшками. Результат — инсульт и инфаркт. Есть еще одно очень плохое последствие. Воспаление — это реакция иммунной системы, которая работает с повышенной нагрузкой. Постоянное воспаление истощает иммунитет и ведет к развитию аутоиммунных реакций — себорее, псориазу, красной волчанке.

Предотвратить хроническое воспаление сосудов поможет ежедневный прием малых доз аспирина, включение в рацион рыбьего жира, морепродуктов, ежедневное потребление селена (200 мкг) и витамина D (2000-4000 МЕ). Доказано, что у людей, регулярно употребляющих в пищу просо, снижается воспаление.

Не навреди!

Мать-и-мачеха бывает опасна

* Мать-и-мачеха категорически противопоказана маленьким детям до 2-3 лет. Ее им нельзя давать ни в каком виде!

* Ни в коем случае мать-и-мачехой нельзя лечиться больным гепатитом или циррозом печени.

* Увлекаетесь алкоголем? Кашель придется лечить каким-то другим средством, потому что в сочетании с ним мать-и-мачеха нанесет огромный вред здоровью.

* Врачи советуют лечиться этим растением не дольше 6 недель в год, чтобы избежать накопления токсинов в печени.

Стихи наших читателей

КАК ХОЧЕТСЯ ВЕРНУТЬСЯ К ЖИЗНИ ТОЙ...

Мы обожали бегать босиком,
И ели все, что в руки попадалось:
Сирень с пятеркой редкой лепестков,
Акации сомнительную сладость,
Горошек — непременно со стручком,
Калачики и яблоки зеленые,
Редиску с нежно-розовым бочком
И вместе с вишней косточки вишневые.
В куриный дождик прыгали по лужам,
Зимой сосульками хрустели, как кроты.
Всего хотелось, все нам было нужно,
Всем, что росло, мы набивали рты.
Нас нянчила земля и берегла,
Она играла с нами, баловала
И угощала с раннего утра
До бархатного ночи покрывала.
Мы косы мыли дождевой водой,
А раны подорожником лечили...
Как хочется вернуться к жизни той,
Туда, где это счастье нам дарили!
Где раскрывала нам ладонь земля,
Наполненную чудными дарами,
И угощала щедро и любя
Пусть пыльными, но чистыми плодами.
Не чистили, не мыли ничего,
А просто ели и остались живы...
Недавно это было и давно...
Когда большими все деревья были.

Эмма Вадровник

Немного истории

Его именем борщ назвали

Ёшкин кот!

РОС НА РУСИ БОРЩЕВИК СИБИРСКИЙ. БЫЛ ОН КРАСИВ, ВЫСОК И СТАТЕН. ЛЮДЕЙ НЕ ОБИЖАЛ, А НАОБОРОТ, КОРМИЛ, ПОИЛ, ЛЕЧИЛ, ЗА ЧТО И БЫЛ В БОЛЬШОМ ПОЧЕТЕ.

Любил его народ. Сеять не надо, поливать и полоть не надо. Знай себе собирай урожай с ранней весны до поздней осени. Борщевик варили, жарили, солили, мариновали, пекли, толкли. Сахар из него гнали, брагу варили, допьяна пили — и похмельем не маялись. Скот на нем жир нагуливал, свиньи от ботвиньи ума лишались: сколько ни давай — еще просят. Его именем борщ назвали. Куда уж почетней! Да и как не почитать, когда у него и корни, и листья, и цветы, и стебли — все человеку на пользу. В них белков на четверть, сахара на треть, каротина наполовину да витаминов без счета. А железа и меди — хоть в кузницу неси. Его фитонцидов не только микробная мелочь боялась, вампиры да лешие, по преданиям, особняком от зарослей держались.

Рос борщевик тихо-мирно. На поля не лез: ему и на лесных опушках, на пустырях да вдоль дорог раздолье. И дальше бы рос, людей кормил-лечил, если бы не узнал народный вождь, что в землях заморских из борщевика корма для скота делают и будто от тех кормов коровы круглосуточно доятся. И распорядился капиталистическую сказку советской былью сделать.

Нашелся средь профессоров умелец один. С семенами похимичил, тут скрестил, там срастил — новый сорт вывел и своей фамилией назвал — Сосновский.

Поначалу все рады были. Наше чудо их на два метра выше. Заморский неженка заморозков и жары боится. А нашему ни мороз, ни зной нипочем. Капиталистический подсеивать надо, а советскому все равно: что асфальт, что земля пахотная — где встал, там навеки врос.

Оказалось со временем, что хорошего в этом гибриде только рост да неприхотливость. Скотина от него нос воротит: горек больно. Силос варить надо, чтобы съедобным сделать. Молоко он него горчит, а коровы телиться перестают.

Да еще ядовитым оказался — весь жгучим соком наполнен. Попадет малая капелька на кожу, а как солнышко это место согреет, тут тебе и ожог до пузырей. А уж если в нос или в рот соком брызнет, можно и на тот свет до срока отправиться. Агрессор на свободу вырвался. От него сибирский добрячок-борщевичок зачах. Да и человек мутанту помог. Дурная слава не разбирает, кто прав, кто виноват. Раз борщевик — значит враг. И всех под одну косу. А жаль. Многой пользы народ лишился.

Е. П. Кузнецова,
Архангельская обл.

Борщевиком раньше лечили суставы

Какое-то время я работала в животноводстве. Возле ферм росли очень красивые кусты борщевика. В нем много аскорбиновой кислоты и микроэлементов, необходимых крупному рогатому скоту. А одна доярка рассказывала, чтобы не умереть с голоду, ее семье приходилось есть борщевик. Его квасили в бочках, как капусту, и варили щи. Отвар из борщевика получается вкусным и наваристым — не хуже мясного бульона. Из побегов готовили начинки для пирожков. На зиму сушили листья борщевика, складывали в холщовый мешок и вешали за печь. Когда болели суставы, листья заливали кипятком и парили в настое ноги. А от поноса лечились так: 1 ст. ложку измельченных листьев заливали 1 стаканом кипятка, настаивали два часа, процеживали и пили по 1 ст. ложке каждые два часа.

В. Шевцова,
Смоленская обл.

Мужчина на диете

К СВОЕМУ ВЕСУ Я ОТНОСИЛСЯ ФИЛОСОФСКИ. НЕ ПОМЕЩАЮСЬ В ЛЮБИМЫЕ ШТАНЫ — ЗНАЧИТ, ПОКУПАЮ НОВЫЕ, ПОБОЛЬШЕ, И НАЗНАЧАЮ ИХ ЛЮБИМЫМИ. УВЕРЕН, ЧТО ВСЕ МУЖЧИНЫ СОГЛАСНЫ С ФРАЗОЙ: «ХОРОШЕГО ЧЕЛОВЕКА ДОЛЖНО БЫТЬ МНОГО».

Наступил момент, когда пришлось взять себя за шиворот

Впрочем, несколько лет назад я эпизодически пытался сесть на какую-нибудь диету за компанию с помешанной на похудении женой. Однако затея эта быстро проваливалась: резкая смена образа питания вгоняла в жуткую тоску.

Но рано или поздно наступает момент, когда понимаешь, что пора. Лично меня задуматься над этой проблемой заставил отключенный лифт. Поднявшись на одиннадцатый этаж с двумя тяжелыми сумками, я еще полчаса глотал воздух как рыба, выброшенная на берег. Одышка, сердце переместилось куда-то в голову... Мушки перед глазами. Сам себе поставил диагноз: мой организм из рук вон плох. Пора что-то решать. Пришлось взять себя за шиворот, хорошенько встряхнуть и признать наличие лишнего веса.

Итак, с чего начать

Причина понятна: мало двигаюсь. Ничего удивительного: рабочее место находится в двух шагах от кровати и в десяти — от холодильника. Сразу скажу: все, о чем сейчас буду писать, — чисто мужской подход к ситуации, когда действительно есть что терять (в смысле веса).

* Купите весы. Напольные, лучше электронные, со встроенной функцией жироанализатора (продаются в любом магазине бытовой техники). Без них любое похудение не имеет смысла, нужно ведь отслеживать — что мы теряем и как быстро. При первом взвешивании мои весы ехидно сообщили, что на них сверху стоит 111,2 кг. При росте 182 см это свидетельствует о наличии ожирения I степени. Цифры эти озадачили меня донельзя. Такими темпами можно далеко зайти.

* Забудьте про всякие диеты, советы в женских журналах и по телевизору. Я прочитал большую статью, опубликованную в британском медицинском журнале, где сообщались данные по разным диетам. Вывод был вполне логичным — хорошей диеты не существует, зато любое упорядочение питания нормализует вес.

* Придется оторвать задницу от кресла и все-таки начать двигаться. Как минимум — спускаться без лифта (по возможности и подниматься тоже), выходить из транспорта на остановку раньше и идти пешком. Быстрая ходьба — идеальная физическая нагрузка.

* Надо забыть как страшный сон правило: после 6 вечера не есть. Если я ложусь в два ночи, то за восемь часов без еды точно озверею и организую налет на холодильник. Гораздо ближе к истине правило, основанное на законах физиологии, — последний прием пищи должен быть за 1,5 часа до сна. Так что, когда в полночь я «разминаюсь» питьевым йогуртом, — это вариант нормы.

СПИРТНОЕ ИЗ РАЦИОНА ИСКЛЮЧАТЬ НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО. МОЖНО ВЫПИТЬ СУХОЕ КРАСНОЕ ВИНО. А ВОТ ОТ ПУСТЫХ КАЛОРИЙ ВОДКИ И ПИВА ЛУЧШЕ ОТКАЗАТЬСЯ.

Питаться правильно дороже, чем неправильно

Упорядочить питание, конечно, непросто. Тут пришли на помощь учебники по нормальной физиологии и биохимии человека, а также мой опыта терапевта. Самое главное — ничего из своего дневного рациона не выкидывать просто так. Надо обязательно делать замены. И еще: придется позаимствовать из женского лексикона слово «калорийность». Кроме того, надо быть готовым к тому, что денег на питание будет уходить больше. Не исключено, что многие блюда придется готовить себе самому. Еще одна вредная привычка семейных мужчин, от которой нужно избавиться, — доедать то, что не доели дети. Да и собственные порции надо сократить. Что убираем из своего рациона?

Сахар

Почему? Это источник быстрой энергии и таких же быстрых калорий. Легкоусвояемые углеводы доставляют много проблем с весом. Поэтому от них лучше отказаться, причем совсем. Задача не из легких. Я начинал с 3 ложек сахара в чашку средних размеров, постепенно сокращая: — 2,5 ложки, 2, 1,5, 1... В течение года удалось вообще уйти от подслащивания чая или кофе. Очень помог переход на крупнолистовой чай, особенно зеленый, и на кофе в зернах. Такие вкусные напитки просто грех портить сахаром. Впрочем, совсем отказываться от сладкого нельзя — это причина депрессий и агрессивности многих сидящих на безуглеводных диетах. **Чем заменяем?** Шоколад (горький, с большим содержанием какао — 65% и больше). Вареный кофе с молоком и несколькими кусочками шоколада — более чем приятное лакомство. Соки с сахаром заменяем на соки без сахара (читайте надпись на упаковке) или свежевыжатые.

0% жира

Это не для вас. Не гоняйтесь за обезжиренными молочными продуктами. Молоко — это эмульсия жира в воде. А теперь представьте, что останется, если извлечь оттуда жир. Вот-вот... Из молочных продуктов с резко заниженной жирностью (0,1, 0,5, 0,7%) питательные вещества усваиваются очень плохо. По сути это балласт. Минимальный процент жира в молочных продуктах — 1,5%.

Сдоба, торты...

А также пшеничный хлеб. Почему? Как и сахар, это быстрые калории. **Чем заменяем?** Хлебом с отрубями или цельнозерновым — кому что больше по вкусу. Можно попытаться есть хлебцы. Я пробовал, но не выдюжил. Пища должна быть вкусной, а не противной. Женщины морщатся, но едят их. Я на такой героизм пойти не могу. Макароны — это отдельная песня. Продукт сам по себе неплохой, но нужно использовать спагетти или лапшу из твердых сортов пшеницы, которые варятся в кипящей воде не меньше 20 минут. Хорошо идут рисовые или гречневые макароны. А вот картошка... Ну ее на фиг! Она почти целиком состоит из крахмала.

Майонез

Почему? Опять вспоминаем слово «калории». Так вот, в традиционных майонезах на 100 г приходится 650 ккал. Гигантская цифра! От салатиков отказываться не хочется, да и во многих рецептах присутствует майонез. **Чем заменяем?** Соусами на основе йогуртов. Они даже вкуснее, зато калорийность как минимум в 3 раза меньше.

Пирожки, пироги

Почему? Дрожжевое тесто, сомнительного происхождения начинка, ароматизаторы и прочие химикалии делают из этой пищи настоящую «бомбу» для желудка. Они плохо перевариваются и наносят химический удар по слизистой. А домашние пирожки настолько вкусные, что невозможно съесть только один — переедание гарантировано. **Чем заменяем?** Горячими бутербродами. Берем тот же хлеб, но с отрубями, сыр, помидоры, зелень. Минут 10 в аэрогриле или духовке — готова очень вкусная закуска.

НУ КАК МОЖНО ЕСТЬ ОТВАРНУЮ НЕСОЛЕНУЮ КУРИНУЮ ГРУДКУ? ТОЛЬКО ПОЛИВАЯ ЕЕ ГОРЮЧИМИ СЛЕЗАМИ. УЖ ЛУЧШЕ НЕЖИРНОЕ МЯСО — СВИНОЕ ФИЛЕ, ТЕЛЯТИНУ, БАРАНИНУ.

Жирное мясо и сало

Почему? Избыток животного жира не успевает перевариваться и откладывается в жировой клетчатке в неизмененном виде. Да и избыточная нагрузка на поджелудочную железу и желчный пузырь никогда не была полезной. **Чем заменяем?** Нежирным мясом. Оно должно быть в рационе каждый день. Но... Как можно есть отварную несоленую куриную грудку? Только поливая ее горючими слезами. Нежирное мясо (карбонат, свиное филе, телятина, баранина) по всем законам физиологии — продукт практически с нулевым выходом энергии. На его переваривание и расщепление уходит столько же калорий, сколько извлекается. Ценность мяса — исключительно в аминокислотах, строительном материале организма. Только вместо жарки мясо лучше запекать (вспоминаем про духовку или аэрогриль), используя в качестве «шубы» тертый сыр и нежирные соусы. Шашлык — тоже правильный способ приготовления мяса. Само собой приветствуется рыба и другие морепродукты (креветки, кальмары, крабы). Прекрасно идут грибы. Их можно добавлять в ту самую «шубу» при запекании мяса.

P. S. Даже такая незначительная корректировка рациона дала ощутимые результаты. На момент написания этого письма мой вес составляет 104,1 кг. За 7 недель издевательств над собой и даже как-то с удовольствием ушли 7 кг. А содержание жира в организме снизилось с 35,5 до 30,2%. Это означает, что я выбрал верную тактику. Уходят те килограммы, которые действительно должны уходить. Думаю, следующим этапом будет увеличение физической нагрузки с помощью домашнего тренажера. Но это уже тема для следующего письма.

Сергей,
Архангельская обл.

Для тех, кто худеет

ВМЕСТО ВКУСНЯШКИ — МИНЕРАЛКА

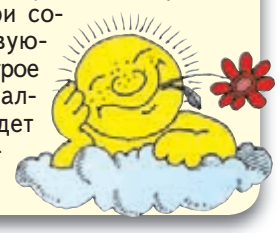
Интересная рекомендация для бросающих курить. Это же помогает во время похудения. Можно носить с собой небольшую бутылку минералки и периодически к ней прикладываться, когда тянет подойти к какому-нибудь ларьку и съесть вкусняшку. Проверено — помогает.

ВЗВЕШИВАЙТЕСЬ ЕЖЕНЕДЕЛЬНО...

Причем в одно и то же время — утром, после посещения «комнаты раздумий». Цифры определенно будут вас радовать. Сообщайте о своих успехах окружающим — поддержка со стороны друзей гарантирована, а одобрительные слова со стороны подруг воодушевляют вдвойне.

ПИТАЙТЕСЬ ВКУСНО

Не забывайте получать удовольствие от процесса: питаешься вкусно и при этом худеешь — ощущения потрясающие. При соответствующем настрое сброс балласта идет куда быстрее.



Из практики венеролога

«У вас, стало быть, не инфекция, а ожог!»

«Скорее всего, у вас половая инфекция, — говорю пациенту, увидев странные красные пятна на головке полового члена. — Надо будет сделать кое-какие анализы, чтобы выяснить, какая именно». — «Издеваетесь, доктор?! Не может у меня быть половой инфекции! Я предохраняюсь!» — возмущается пациент. «Вы используете презерватив?» — уточняю. Я-то знаю, что некоторые и прерванный акт считают предохранением. «Да! Даже целых два!» — «Вообще-то, когда презервативов два, риск, что они порвутся, повышается. К тому же на них могут образоваться небольшие, незаметные для глаз трещины, через которые могут спокойно пробраться разные вирусы и бактерии», — читаю лекцию. «Об этом я тоже позаботился, — отвечает пациент. — Между двумя презервативами я насыпаю острый перец. Если порвется внутренний, я почувствую жжение, а если внешний, жена почувствует». Я мужественно старался не смеяться и сохранять серьезное выражение лица. «А в конце, чтобы точно не было никаких инфекций, протираю член спиртом!» И тут я не выдержал и засмеялся: «Да у вас, стало быть, не инфекция. У вас ожог!»

И. Н. Ромашов, венеролог-дерматолог

ПОЛНЫЙ ЖЕНСКИЙ КОМПЛЕКТ — ЭТО КОГДА У НЕЕ ЕСТЬ МУЖ, ЛЮБОВНИК И ВЛЮБЛЕННЫЙ В НЕЕ РОМАНТИК.

Знаете ли вы, что...

● Существует мнение, что слишком частый секс в молодости грозит быстрой старостью. Организм располагает ограниченным количеством энергии. Чем больше ее уходит на половые излишества, тем меньше энергии получают другие ткани и органы. В результате такого неравенства организм начинает раньше и быстрее стареть.

● Хронический тонзиллит понижает работу яичников, что может привести к нарушению гормонального фона. Это плохо сказывается на состоянии слизистых оболочек женских мочеполовых органов и открывает путь к проникновению инфекции дальше, чаще всего к придаткам матки.

● Зачастую сексуальные проблемы человека связаны с хроническими болями. Боль своего рода тормоз сексуального желания. Оно восстанавливается, если принять обезболивающее. Речь идет о женщинах, боль не влияет на сексуальное поведение мужчины.

Думай, думай

КОРМЛЕНИЕ ГРУДЬЮ ЗАЩИЩАЕТ ОТ РАКА МАТКИ

Женщины, которые кормят ребенка грудью, в несколько раз реже сталкиваются с этим опасным заболеванием. Онкологическое поражение эндометрия очень долго может протекать совершенно бессимптомно. А длительную менструацию врачи ошибочно принимают за дисфункцию яичников. Об этом сообщили австралийские ученые. Но чтобы добиться максимального эффекта, кормление должно продолжаться не меньше 9 месяцев. Если у женщины двое и более детей и они находились на грудном вскармливании, шансы повышаются еще больше.

ВИРУС ПАПИЛЛОМЫ ПРОНИКАЕТ ЧЕРЕЗ РОТ

Считается, что рак вызывает вирус папилломы человека, который передается при половом контакте. Но женщина может сама себя заразить, перенося вирус с гениталий в ротовую полость — если сначала прикасалась рукой к гениталиям партнера, а потом к своему рту. Оральное заражение вирусом папилломы человека повышает риск не только рака матки, но и рака головы и шеи.

ТАБЛЕТКИ ЗАГУЩАЮТ КРОВЬ

Некоторые оральные противозачаточные препараты, в которых содержится дроспиренон, могут угрожать здоровью и даже жизни женщины, так как провоцируют образование тромбов. Именно это вещество загущает кровь. Это особенно опасно, если нездоровы вены. При приеме любых оральных контрацептивов риск образования тромбов повышается. Но если в составе противозачаточного препарата присутствует дроспиренон, то и без того повышенный риск повышается еще больше.

■ ПРИ АДЕНОМЕ ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ ПОСТОЯННО ДОБАВЛЯЙТЕ В ПИЩУ ПОРОШОК КОРНЕЙ ТМИНА.

■ ВОСПАЛИЛИСЬ ПРИДАТКИ? ПРИНИМАЙТЕ СОК АЛОЭ ПО ДЕСЕРТНОЙ ЛОЖКЕ 2-3 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 20 МИНУТ ДО ЕДЫ.

Для вас, мадам — *Ещё та проблема*

Опять молочница...

ЗУД, ЖЖЕНИЕ, ТВОРОЖИСТЫЕ ВЫДЕЛЕНИЯ С КИСЛОВАТЫМ ЗАПАХОМ, ПОКРАСНЕНИЕ В ИНТИМНЫХ МЕСТАХ — ЭТО ГЛАВНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ МОЛОЧНИЦЫ.

Если болезнь появляется чаще двух раз в год, значит, она перешла в хроническую стадию, за которой нередко стоят другие недуги. Какие заболевания заставляют молочницу возвращаться вновь и вновь?

■ **Кариес.** Как ни странно, но дырки в зубах — угроза женскому здоровью. Это постоянный источник инфекций, которые медленно, но верно ослабляют иммунитет. На фоне сбоя защитных сил на свободу вырывается грибок кандида — виновник молочницы. Он присутствует в организме большинства людей — во рту, кишечнике, интимных местах — и мирно себя ведет, не доставляя беспокойств. Но если иммунитет ослабевает, начинает активно размножаться. Чтобы этого не допустить, надо регулярно посещать стоматолога.

■ **Дисбактериоз кишечника.** При этом заболевании нарушается флора пищеварительного тракта. Признаки дисбактериоза — постоянные запоры или поносы, вздутие живота и повышенное газообразование. Неполадки в кишечнике рикошетом бьют по местному иммунитету интимных мест. Чтобы распрощаться с молочницей, надо обратиться к гастроэнтерологу и навести порядок в желудочно-кишечном тракте.

■ **Сахарный диабет.** Сладкий недуг подрывает не только иммунитет, но и гормональный фон организма. И то и другое провоцирует развитие молочницы. Чтобы убедиться, что диабета нет, надо каждые полгода сдавать анализ крови на сахар.

■ **Хроническое воспаление почек или мочевого пузыря.** Воспалительные процессы в мочевыделительной системе — частая причина хронической молочницы. Как, кстати, и любые инфекционные заболевания женских половых органов. Следить за их здоровьем помогут ежегодные визиты к гинекологу и нефрологу.

P.S. Гормональные контрацептивы тоже могут влиять на состояние интимной флоры. Поэтому обострение молочницы при их приеме бывает у многих женщин. При подборе таких препаратов обязательно сообщите гинекологу, что у вас часто бывает молочница. Возможно, придется выбрать другой метод контрацепции. Если молочница впервые возникла после начала приема таблеток, расскажите об этом доктору. Спровоцировать молочницу могут и антибиотики. Чтобы не допустить этого, за два часа до их приема выпивайте препарат с пробиотиками — полезными бактериями. После консультации с врачом можно принять для профилактики противогрибковый препарат.

И. Л. Лазарева, гинеколог, врач высшей категории

Цифры и факты

■ НА ЗЕМЛЕ ТОЛЬКО ДВА ВИДА МЛЕКОПИТАЮЩИХ ЗАНИМАЮТСЯ СЕКСОМ РАДИ УДОВОЛЬСТВИЯ — ЭТО ЛЮДИ И ДЕЛЬФИНЫ.

■ ЗА ВСЮ ЖИЗНЬ У КАЖДОГО МУЖЧИНЫ ВЫРАБАТЫВАЕТСЯ ПРИБЛИЗИТЕЛЬНО 15 ЛИТРОВ СПЕРМЫ.

■ ВО ВРЕМЯ СЕМЯИЗВЕРЖЕНИЯ ВЫСВОБОЖДАЕТСЯ 100 МИЛЛИОНОВ СПЕРМАТОЗОИДОВ. И ТОЛЬКО 200 ИЗ НИХ ДОСТИГАЮТ ЖЕНСКОЙ ЯЙЦЕКЛЕТКИ.

Армия в опасности?

Как там, у них?

ВОЕННЫЕ МЕДИКИ ВЕЛИКОБРИТАНИИ БРОСИЛИ ВСЕ СИЛЫ НА БОРЬБУ С ВЕНЕРИЧЕСКИМИ БОЛЕЗНЯМИ.

Среди солдат и офицеров армии эта зараза подрывает не только боевой дух и боеготовность вооруженных сил. Для тревоги есть основания. В военных клиниках и госпиталях зарегистрировано почти 10 тысяч мужчин и женщин, инфицированных различными венерическими болезнями. Лидер среди инфекций — хламидиоз, одно из наиболее распространенных по миру вензаболеваний. Его симптомы могут не проявляться несколько месяцев.

Почти 3 тысячи бойцов страдают от воспалений тазовых органов, возникших как осложнение гонореи или сифилиса. У 2 тысяч военных обнаружены остроконечные кондиломы, более тысячи страдают генитальным герпесом. Больше всего инфицированных в сухопутных войсках, чуть меньше — в Королевском флоте и Королевских ВВС. Да уж, статистика для британской армии неутешительная. Командование поставило перед военными медиками задачу не допустить распространения венерических болезней в армиях союзников по НАТО при проведении совместных учений.

Вы просили рассказать

Как жить после удаления матки и придатков

Какой образ жизни должна вести женщина после удаления матки и придатков? Можно ли бегать трусцой, делать приседания? Если можно, то спустя какое время после операции? Можно ли низко наклоняться, работать сидя на корточках? Какая работа подходит такой женщине? Разрешается ли обливаться холодной водой, ездить на юг, купаться в море или бассейне? Можно ли при этом пользоваться тампонами? Какие лекарства надо принимать пожизненно? Как часто посещать гинеколога, делать УЗИ органов малого таза, какие сдавать анализы?

Без подписи, Белгородская обл.

ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ

Восстановительный период после удаления матки длится 2-3 месяца, иногда до полугода. В это время женщина может испытывать повышенную утомляемость и слабость. В первый месяц после операции физические нагрузки исключаются, чтобы зажили все швы. С первых дней после операции рекомендуются только дыхательные упражнения лечебной физкультуры. Еще три месяца физические нагрузки ограничены, а через полгода все ограничения снимаются. Женщина может заниматься любыми видами спорта, кроме поднятия тяжестей. После операции нельзя поднимать больше 3 кг.

Через месяц и через полгода надо прийти на консультацию к врачу и сделать контрольное ультразвуковое исследование органов малого таза. Желательно обратиться к гинекологу-эндокринологу, чтобы обсудить вопрос о гормонозаместительной терапии, когда она необходима. А если удалены яичники, то визит к эндокринологу обязателен.

О БАНДАЖЕ И УПРАЖНЕНИЯХ КЕГЕЛЯ

Хорошим подспорьем после выписки из больницы является бандаж. Особенно полезен он женщинам после 45 лет, тем, кто много рожал или если ослаблены мышцы брюшного пресса. Существует несколько моделей такого поддерживающего корсета, надо выбрать ту модель, в которой женщина будет чувствовать себя комфортно. Главное условие — ширина бандажа должна быть больше рубца как минимум на 1 см сверху и снизу.

Чтобы уменьшить риск появления осложнений и быстрее восстановиться после операции, полезно выполнять упражнения Кегеля. Так как из-за удаления матки изменяется расположение органов малого таза, это плохо влияет на работу мочевого пузыря и кишечника. Часто возникают запоры и недержание мочи. Мышцы тазового дна ослабевают, что может привести к выпадению влагалища. Предупредить эти неприятности помогут упражнения Кегеля. В день их нужно выполнять не меньше 300 раз.

ЛЕКАРСТВА И ПИТАНИЕ

Чтобы не допустить развития тяжелых симптомов климакса, женщинам назначают заместительную гормональную терапию. Обязательное средство для всех женщин — препараты с эстрогенами. Они могут быть в форме таблеток, пластырей или гелей. Используются и разные комбинированные препараты, содержащие эстрогены и гестагены.

Женщины, перенесшие удаление матки, входят в группу риска по возникновению атеросклероза сосудов и остеопороза. Чтобы не допустить развития этих патологий, назначают лекарства. Важно и правильное питание. Каждый день в меню должны быть кисломолочные продукты и напитки, богатые кальцием. Пища должна быть богата витаминами.

Из-за гормональных изменений женщина может быстро набирать вес. Чтобы этого не произошло, нужно соблюдать диету, вести активный образ жизни. Если после операции набрали лишний вес, скорректируйте питание и режим дня. Еще несколько полезных советов.

* Основной прием пищи должен быть в первой половине дня.
* Ближе к вечеру ешьте легкие продукты — свежие фрукты, овощи, каши.
* Исключите кондитерские изделия, жирные, жареные и острые блюда.
* Пейте воду, некрепкий чай, свежие соки. Кофе можно позволить себе в ограниченном количестве.
* Обязательно занимайтесь спортом. Это может быть фитнес, плавание, бег, ходьба...
* Чтобы избежать запоров и газообразования, употребляйте больше клетчатки и воды.

ОБ ИНТИМНОЙ ЖИЗНИ

Этот вопрос — повод для беспокойства у большинства женщин. Операция никак не влияет на качество половой жизни — этот факт подтвержден специалистами. Хотя у женщин, которым вместе с маткой были удалены и придатки, могут появиться гормональные проблемы и снижение влечения. Но основная проблема — психологическая. Отсутствие матки ошибочно связывают со старением и потерей привлекательности. Женщины переживают тяжелый стресс и депрессию. Справиться с этим помогают обычные успокаивающие средства или гомеопатические препараты. Как только восстановительный период закончится, женщина вернется к привычному ритму жизни. Если психологические проблемы усугубятся, нужно обратиться к специалисту.

В первое время после операции интимные контакты запрещены, так как швы должны затянуться. По истечении двух месяцев можно вернуться к привычному образу жизни.

ПРО ГИГИЕНУ

Некоторые прооперированные женщины слишком часто подмываются, спринцуются, принимают ванны. Конечно, соблюдать гигиенические нормы нужно, но в меру. Не нужно спринцеваться, пользоваться тампонами, принимать ванну, посещать сауну, купаться в открытых водоемах в течение 1,5 месяца после операции. Слишком частые подмывания могут спровоцировать местный дисбиоз, так как полезная микрофлора просто смоется со слизистой.

Отдаленные последствия удаления матки проявляются и после восстановительного периода. На первом месте среди них неинтенсивные тазовые боли. Их вызывают спайки, которые образуются после удаления матки. Спайки после любой полостной операции образуются почти у всех, но не всегда проявляются. Спайки не будут беспокоить, если операция выполнена правильно, а в послеоперационном периоде проведена рассасывающая терапия.

Н. А. Бондаренко, гинеколог, врач высшей категории

Отвар осиновой коры от аденомы

Весной заготавливаю молодую кору осины. Мелко нарезаю ее, подсушиваю и храню в 3-литровой стеклянной банке. Отвар готовлю так: 50 г сухой коры заливаю 0,5 л кипятка, варю, пока жидкость не станет светло-коричневого цвета. Процеживаю и принимаю по 100 мл 2 раза в день до еды. Курс лечения — 1 неделя, затем делаю недельный перерыв и при необходимости лечение повторяю.

И. Н. Ефимов, Астраханская обл.

При фиброме — настойка алоэ

Знаю хороший рецепт от фибромы. Настаивайте 6 листьев 3-летнего алоэ в 0,5 л водки неделю. Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой. Утром и вечером спринцуйтесь отваром чистотела (готовьте произвольно). Этот рецепт помог моей знакомой, и операция не потребовалась.

Н. П. Чернышева, р. п. Новые Бурасы, Саратовская обл.

Целебный чай спас от приливов

В моей жизни наступил период менопаузы, а вместе с ним и разные неприятности, самыми тяжелыми из которых стали приливы и приступы головокружения. Подруга посоветовала пить особый чай. Я взяла поровну плоды и цветки боярышника кроваво-красного. Заваривала 3 ст. ложки смеси 3 стаканами кипятка, настаивала 2 часа в теплом месте и процеживала. Пила чай по стакану 3 раза в день за полчаса до еды. Уже через месяц состояние заметно улучшилось. Сейчас уже и не вспоминаю о тех неприятностях, но периодически все равно пью целебный чай.

И. Н. Павлова, Московская обл.

Кому грозит ранняя менопауза

Установлено, что у женщин, имеющих в юности слишком низкий вес, менопауза нередко наступает раньше времени. То есть до 40 лет. А у дам, обладающих стабильно нормальной массой тела, менопауза наступает вовремя — в 45-55 лет.

Эта связь объясняется тем, что жировая ткань обладает гормональной активностью. Если ее мало, организму недостает женских гормонов. Но так же плох и избыток жира. Под его влиянием циклические процессы в яичниках нарушаются. И организм впадает в состояние, близкое к менопаузе.

Для вас, мусью — ***На приёме у андролога***

От спиртного слабеет эрекция

ГОВОРЯТ, АЛКОГОЛЬ РАССЛАБЛЯЕТ...

Благодаря этому продлевается половой акт. А у меня, когда выпью, слабеет эрекция. Это нормально?

Ринат, Казань

Реакция мужского организма на алкоголь очень индивидуальна. Возможно, вы превышаете свою дозу. Попробуйте употреблять алкоголь в 2 раза меньше: если эрекция будет так же ослабевать, откажитесь даже от бокала вина.

МУЖЧИНАМ НЕЛЬЗЯ ЕЗДИТЬ НА ВЕЛОСИПЕДЕ?

Я увлекаюсь велосипедным спортом. Но мне сказали, что мужчинам нельзя ездить на велосипеде, мол, это вредно для потенции. Задумался... Ведь я пока еще не женат.

Николай, Московская обл.

Доля истины в этом есть. При долгих, многочасовых велопрогулках кровь застаивается в промежности. А любой застой крови в малом тазу — прямая дорога к воспалениям. И прежде всего к простатиту, который даже иногда называют профессиональной болезнью велосипедистов. Речь, конечно, идет не о двух часах езды, а о длительных по времени и изматывающих тренировках. У спортсменов-велосипедистов каждые два часа тренировки обязательно перемежаются с обычной разминкой и физическими упражнениями без велосипеда. А вам беспокоиться не о чем.

И еще одна проблема застоя кровообращения в малом тазу — это обострение имеющихся инфекций в уретре или мочевом пузыре. Поэтому велосипедным спортом противопоказано заниматься тем, у кого есть склонность к образованию камней в мочевом пузыре или почках.

СПЕРМА СТАЛА ПАХНУТЬ МОЧОЙ

В последнее время моя сперма стала пахнуть мочой. Из-за этого появился комплекс перед женщинами. В чем причина и как избавиться от запаха?

Сергей, Тверская обл.

Запах мочи от эякулята может быть признаком воспаления в мочеполовых органах — цистита, простатита, а также нарушения обмена веществ. Без промедления обратитесь к урологу для обследования.

ЗАЩЕМИЛ ГОЛОВКУ ЧЛЕНА...

Надевал презерватив и случайно тугим кольцом защемил головку члена. На этом месте образовался отечный бугорок. При возбуждении он больше заметен, причем меняет цвет с багрового на синий и обратно. Пошла уже вторая неделя, но отек не проходит. Может, посоветуете какую-нибудь мазь?

Артем, Хабаровский край

По всей видимости, речь идет о подкожном кровоизлиянии. Обычно небольшая гематома рассасывается сама собой, но этот процесс может длиться довольно долго — до месяца, иногда и дольше. Кроме того, кровоизлияние может инкапсулироваться, и в этом случае потребуется хирургическая помощь. Чтобы выяснить наверняка, что произошло, проконсультируйтесь с хирургом.

С. И. Ишков, уролог-андролог, врач высшей категории

Прошу помощи

За лучшее письмо – 1000 рублей!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, у вас обязательно должна быть банковская карта. В письме укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет. Выплата гонораров будет производиться только на карты. Обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б.

К ТОМУ ВРЕМЕНИ, КОГДА ПРИУЧАЕШЬСЯ СПОКОЙНО ПЕРЕНОСИТЬ ВСЕ, ЧТО О ТЕБЕ ГОВОРЯТ, О ТЕБЕ УЖЕ НИЧЕГО НЕ ГОВОРЯТ.

ПРОСТУДУ ВЫЛЕЧИЛИ, А КОНЪЮНКТИВИТ ОСТАЛСЯ

Дочке 5 лет. Полгода назад у нее появился конъюнктивит. Параллельно с ним лечили ОРЗ. Беспокоил насморк, кашель, болело горло. Выделения из носа были похожи на выделения из глаз. Простуду мы вылечили, а конъюнктивит остался. Перепробовали кучу антибиотиков. Сдавали анализ на бактерии и чувствительность. После капали антибиотики, к которым выявили чувствительность, — ничего не помогло. Сейчас конъюнктивит и у меня, глаза красные у обеих. Может, у кого такое было? Подскажите, чем лечили?

Наталья, Ставропольский край

КАЖДЫЙ ЛЕТНИЙ ОТПУСК ЖДУ СО СТРАХОМ

Три года назад на летнем отдыхе впервые столкнулась с аллергией на солнце. И теперь каждый отпуск жду со страхом. Начинает сильно высыпать на лице, шее, руках. На ногах появляются непонятные пятна. Прошлым летом старалась прятаться от солнца — не помогло. Дерматолог ничем не смогла это объяснить. Гастроэнтеролог говорит, что яркое солнце противопоказано, так как есть проблемы с ЖКТ. Раньше ничего похожего у меня не было. Может, кто-то с таким сталкивался и нашел решения для себя? Не хочется забывать, что такое море и отпуск.

Мария, Московская обл.

ЧЕРЕЗ ГОД ПОСЛЕ РОДОВ ВЫРОСЛИ ДВЕ ГРЫЖИ

После кесарева сечения (ребенок был очень крупный — почти 5 кг) у меня разошлись прямые мышцы брюшной полости. Ничего не беспокоило, только пупок казался выпавшим. Год носила бандаж. Пресс не качала, знала, что нельзя — могли появиться грыжи. Живот стал гораздо меньше, но мышцы не восстановились. Нашла описание упражнений, которые помогают справиться с этой проблемой, причем даже застарелой. Но у этих упражнений есть противопоказания — если есть грыжи, делать их нельзя. На всякий случай я решила сходить к хирургу. После осмотра доктор «порадовал»: диастаз (расхождение мышц) в верхней части живота никуда не делся, плюс выросла пупочная грыжа и еще одна — в нижней части живота. Сказал: «Как надумаете оперироваться, приходите».

Конечно, лучше оперироваться сейчас, пока не работаю. Но мой малыш весит уже 15 кг, его надо из кроватки достать, на руках подержать. Разве после операции так восстановишься? Есть ли другие, помимо операции, методы лечения таких грыж? Может, у кого-то из читателей есть опыт в этом вопросе? Надеюсь на отклики.

Маргарита, Хабаровский край

МОЖЕТ, КТО-ТО УДАЛЯЛ РОДИМОЕ ПЯТНО ЛАЗЕРОМ?

У меня есть родимое пятно под глазом. Не могу замазать его даже тональным кремом, такое оно яркое. Из-за этого много комплексов. Кожа у меня хорошая, и, если бы не пятно, можно было бы ходить без всякого тона. Пробовала разные корректоры — все не то. Да и устала уже его от всех прятать. Может, кто-то удалял родимое пятно лазером? Если есть такие, отзовитесь. Что это за процедура такая, дорогая или нет? Я спросила об этом однажды у дерматолога, она сказала: «Если заняться нечем, удаляй. Только в этом нет ничего хорошего, ходи так». Но я уже не могу ходить так. Пятно у меня ярко-красного цвета, в диаметре где-то 1 см.

Евгения, Чувашия

КАК-ТО ВНЕЗАПНО НАЧАЛАСЬ ПОЛОСА СПЛОШНЫХ НЕУДАЧ

Меня уволили с работы, что называется подсидели. Поменяла место жительства. Друзья уехали за рубеж, стало очень не хватать дружеского общения и поддержки. Потеряла веру в лучшее, устала. В последнее время сижу без работы, ищу и не могу найти. Вишу в полной неопределенности, дома полный кавардак, ничего не хочу делать. Стала нервной, могу разреветься от ерунды, бесит любая мелочь. Раздраженность, страх, лень... Не хочу видеться ни с кем, даже с парнем. Ничему уже не верю. Когда мы с ним видимся, я остро реагирую на все, воспринимаю в штыки любой вопрос, спорю по любому поводу. Хотя я его люблю и терять не хочу... Но боюсь, что это может случиться из-за моего состояния. Была у врача, разревелась в кабинете. Поставили депрессию и синдром панических атак. Записали к психологу, сеансы раз в неделю. Предложили антидепрессанты. Я боюсь их принимать, опасаюсь побочных эффектов. Еще не уверена в правильности диагноза, может, у меня невроз? У кого был опыт приема антидепрессантов? Поделитесь, пожалуйста!

Валерия, Московская обл.

КОГДА ЕМ МНОГО СОЛЁНОГО, ПОЯВЛЯЕТСЯ ЗАПАХ АЦЕТОНА

Позапрошлым летом в первый раз переболела циститом (теперь он периодически повторяется). Не лечила ничем, кроме пары таблеток фуразолидона. С прошлого лета заметила, что у мочи появился резкий запах. Испугалась, пошла к врачу. Моча в норме, по УЗИ тоже все в порядке. Ладно, думаю, гормоны. Осенью застудила поясницу. Даже показалось, что один раз была почечная колика. Опять сдала анализы — все в норме. Еще заметила, что, когда ем много соленого, появляется запах ацетона. Прочитала, что это может быть из-за диабета. Кто сталкивался с такими симптомами, поделитесь, что это может быть?

Е. К. Бывалова, Тверская обл.

РАНЬШЕ НА ПАМЯТЬ НЕ ЖАЛОВАЛАСЬ, А СЕЙЧАС...

В последнее время заметила, что, когда разговариваю с людьми, внимательно их слушаю, но после того, как они закончат предложение, почти сразу же забываю, о чем шла речь. Во время разговора ни о чем другом не думаю. Такие провалы бывают довольно часто. Раньше на память не жаловалась. Когда училась в школе, легко все запоминала. А сейчас... Становится страшно, мне всего 25 лет. Надеюсь на советы читателей, тех, кто сталкивался с такой проблемой.

Без подписи, письмо с сайта

***

У меня трое детей — две дочки и сын. С мужем в разводе, родителей и родственников нет. Старшая дочь — инвалид III группы. Другие дети постоянно болеют, у них слабый иммунитет, беспокоят аденоиды, головные боли. У сына синусовая аритмия, у дочери врожденный порок развития центральной нервной системы, сколиоз грудного отдела позвоночника, нижний парапарез, дисфункция тазовых органов, поражение легкого и больное сердце. Моя девочка такой родилась. Я сижу дома, ухаживаю за больным ребенком. Сама она мало что умеет, очень плохо ходит, хромает, падает, ей тяжело дышать, задыхается. Ноги и позвоночник болят, постоянно пьет лекарства. Сама тоже болею — проблемы с желудком и по-женски, загиб желчного пузыря, опущение почки. Пенсия у меня 8 тысяч рублей, алименты 500 рублей и детские 200 рублей. Я христианка, верю в Бога и Пресвятую Богородицу. Дорогие читатели, помогите, если можете! Дочке нужен ингалятор — аэрозоль сальбутамол. Также нуждаемся в зимней и летней одежде, куртках (размер 40 и 48), обуви (размер 34, 37, 38 и 39) и продуктах.

Оксана Рафиковна Цуканова, ул. Горького, 26, кв. 10, Астрахань, 414000

***

Обращаюсь к православным людям и прошу помолиться о здравии моего сына Михаила. Сорвала его с работы, и он запил. Хотела отвезти его на могилу батюшки, но ничего из этого не вышло. Хотелось бы пролечить его от алкоголизма, но только в православном реабилитационном центре. Первая проблема — нет денег на лечение. Вторая проблема — сын не хочет ехать. Также прошу записать меня, болящую рабу Божию Людмилу, на молебен перед чудотворным образом Пресвятой Богородицы «Споручница грешных» и другими чудотворными иконами, перед которыми молятся о прощении смертных грехов (абортов), и там, где молятся по правилу схимонахини Антонии. Мы крещены. Спаси всех Господь!

Л. Н. Матвеева, Балашиха, Московская обл.

Лучше бы этого ребёнка у меня никогда не было...

Долго не решалась написать. Но боюсь, если не выскажусь, будет только хуже. Я ненавижу своего собственного трехмесячного ребенка. Она очаровательная, здоровая, красивая развитая девочка. Но постоянно плачет и почти никогда не спит. В такие моменты я просто хочу ее убить. Это наш второй желанный ребенок. Хотели девочку — и родилась девочка. Но я просто не могу и не хочу ею заниматься. Мне хорошо со старшим ребенком (ему 3 года). Мы гуляем, ходим в театр, парк, зоопарк, детский клуб и бассейн. Это ужасно, но я думаю о том, что лучше бы этой беременности и этого ребенка никогда не было. Муж ночью сам встает к ребенку, опасаясь, что я что-нибудь сделаю с малышкой. Днем дочкой занимается няня. Но это же не дело! Какая я мать?! Что мне делать? Ведь я хотела этого ребенка, а теперь даже смотреть на нее не могу...

Без подписи, Московская обл.

Я не специалист, но считаю, что у свекрови есть психические отклонения

Моя свекровь увлекается новомодными сектами. Сама убеждена, что это не секта, говорит, что Бог один... Живем мы раздельно, но в последнее время совсем не можем общаться. Она постоянно говорит о карме, конце света, слушает какие-то записи. Вся квартира увешана надписями, лозунгами, портретами. Очень обижается, что сын ей не звонит, что мы не даем ей внучку. Но этому есть причина. Однажды, когда мы все вместе в одном купе ехали на поезде к родственникам, свекровь на какое-то время осталась одна с внучкой. Она включила свои записи и стала просить ребенка слушать их. А самое страшное произошло совсем недавно, когда какой-то очередной колдун нагадал свекрови, что мой муж скоро умрет и его надо «отмаливать». Она постоянно звонила, давила на меня, чтобы мы вместе куда-то пошли, иначе случится беда. До мужа тоже дошла эта информация. Потом выяснилось, что мать «отмаливала» его по фотографии у каких-то экстрасенсов. Вся эта чушь нас сильно угнетает. Не знаем, как помочь свекрови. Она злая, раздражительная. Я не специалист, но считаю, что у нее есть психические отклонения. Помогите, пожалуйста, советом! Душа болит за мужа. Он сильно переживает за мать. И вообще, даже если не веришь во все это, но когда постоянно говорят и звонят, обстановка нагнетается, и в голову лезут дурные мысли. Если у кого-то была похожая ситуация, подскажите, как с этим бороться?

Людмила, Саратовская обл.

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Спешим помочь

КУПИТЕ МУЛЬТФИЛЬМ ПРО КОТА ЛЕОПОЛЬДА...

Для Н. В. из Саратовской обл., автора письма «Кто сталкивался с психотропным оружием?» («Айболит» №20 за 2017 г.).

Простите меня великодушно, если вам не понравится мой ответ. Есть народная мудрость: «Не так страшен черт, как его малюют». Понятно, что, скорее всего, секретную информацию вам никто не скажет. Вопрос надо ставить по-другому: а должно ли на нас, православных людей, наводить страх психотропное оружие? Нет, мы всегда должны быть готовы к смерти через исповедь, причастие, молитвы, пост...

Прихватило спину? Высушенные листья лопуха распарьте в кипятке и приложите к спине, сверху укутайте теплой шалью. Держите компресс в течение часа.

Наш народ всегда с Божьей помощью побеждал врага. На ваш вопрос можно ответить с юмором. Например, купите себе мультфильм про кота Леопольда и почаще напевайте с ним: «Неприятность эту мы переживем». В маршрутке возникла конфликтная ситуация? Повторяйте: «Ребята, давайте жить дружно!» А можно на ваше письмо ответить и серьезно. Носите крест и будьте православным христианином. Святая Матрона Московская говорила: «Силою Честнаго Животворящего Креста Господня защищайтесь и спасайтесь. Перед иконами пусть всегда горят лампады». Православный народ за советом шел к преподобному Амвросию Оптинскому. Батюшка говорил: «От ласки бывают совсем другие глазки», «Почему человек плох? Потому что забывает, что над ним Господь Бог». А еще батюшка Амвросий Оптинский рассказывал такую историю: «В одном богатом доме жила служанка — верующая и набожная женщина. Часто молилась: «Господи, помилуй». Эту молитву выучил попугай и голосом той женщины тоже «молился». Как-то служанка забыла закрыть клетку с попугаем. Тут подкрался кот. Только хотел лапой схватить попугая, как тот голосом служанки как заорет: «Господи, помилуй!» Кот испугался и удрал. Если Господь защитил птичку, нас ли Он не спасет?» — с улыбкой говорил великий старец. В старину говорили: «Всяк крестится, да не всяк молится». А много ли сейчас крестятся? Чаще молитесь, как можно больше читайте акафистов. Не будем унывать, а будем на Господа уповать. С нами Бог!

Л. Н. Матвеева, Балашиха, Московская обл.

ДЕФЕКТЫ РЕЧИ ИСПРАВИТ ПЕНИЕ

Для Светланы Валентиновны из Волгоградской обл., автора письма «Сын заикается с 6 лет, сейчас ему 34...» («Айболит» №3 за 2017 г.).

Соберите в августе в лесу или лесопосадках листья костяники. Залейте 1 ст. ложку мелко нарезанных листьев 300 мл кипятка, настаивайте 8 часов. Процедите, и пусть сын пьет по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Еще дефекты речи помогает исправить пение слогов («ап», «ам», «ит», «ут»). Желаю выздоровления вашему сыну!

А. Ф. Видус, Кемеровская обл.

А ЕЩЁ НАДО КУПИТЬ ОРТОПЕДИЧЕСКУЮ ПОДУШКУ И СИДЕТЬ НА НЕЙ

Для Екатерины из Псковской обл., автора письма «Врачи предложили крайнюю меру — удалить копчик» («Айболит» №2 за 2018 г.).

Мне кажется, что вас, Екатерина, неправильно лечили. Ведь вы мучаетесь уже второй год, а я от кокцигодинии вылечилась за 2-3 недели. Лечение было простое. Невролог сказал купить 10 ампул гомеопатического препарата «Траумель-С» и шприцы с самой тонкой иглой. Врач колол мне это лекарство внутримышечно. Еще обязательно нужно купить ортопедическую подушку на стул и сидеть только на ней. Подушка бывает в виде кольца, но мне больше нравится такая, которая повторяет форму сиденья стула, — она удобнее. В этой подушке обязательно посередине должно быть отверстие (она так и называется — «ортопедическая подушка с отверстием на сиденье»). Продается в ортопедических салонах или можно заказать в интернет-магазине, стоит 2-3 тысячи рублей. Предназначена такая подушка для разгрузки крестца, копчика, чтобы не больно было сидеть. Когда будете на нее садиться, копчик не будет касаться жесткого стула, и боли постепенно пройдут. Вот такое простое лечение мне помогло. Надеюсь, поможет и вам! Кстати, подушка мне так понравилась, что пользуюсь ею до сих пор.

Светлана, Москва

Мне помог глицин, валерьянка и успокоительные чаи

Для Е. Т. Артемовой из Волгограда, автора письма «Одной своей болячке не могу найти объяснения» («Айболит» №6 за 2018 г.).

Если вас больше ничего не беспокоит — нет болей в желудке, в боку — то все это на нервной почве. Проверить легко: когда начинается частая отрыжка воздухом, читайте наизусть (про себя) любое стихотворение, которое знаете. Это нужно, чтобы отвлечься. Если отрыжка пройдет, значит, причина в нервах. У меня отрыжка началась после сильного стресса и потом всегда начиналась перед месячными. Помогли глицин (принимала долго), валерьянка в таблетках и успокоительные чаи.

И. В. Легостаева, Челябинская обл.

Полип надо удалять сразу

Для А. П. Агапова из с. Измалково, Липецкой обл., который спрашивал, как лечить полипы прямой и толстой кишки («Айболит» №6 за 2018 г.).

Когда у мамы только появились неприятные ощущения при дефекации, кал изменил цвет, часто стал беспокоить понос, вздутие, газы, она от меня это скрыла, терпела. Потом я все равно все узнала и сразу повела ее в больницу. Оказалось, у мамы полипы. Сделали биопсию, предложили прижечь. Мы согласились, но полипы появились снова. Маме сделали эндоскопическое удаление, оставив в шве часть клеток полипа. Через год полип вырос и переродился в злокачественную опухоль. Пришлось делать полостную операцию с удалением части кишечника. Как итог всех маминых мучений — надо было удалять полип полостным способом сразу.

Т. И. Мазикина, Владимирская обл.

От запоров избавит гимнастика

Не спешите принимать слабительное при запорах, попробуйте выполнять это простое упражнение.

При запорах эффективны не только диеты, но и гимнастика. Это упражнение укрепит мышцы живота, наладит моторную функцию кишечника. Встаньте на колени, поставив ладони на пол на ширину плеч. Не сгибая руки в локтях, вытяните левую ногу назад, оттянув мысок **(рис. 1)**. Сохраняя положение ноги, согните руки и наклонитесь как можно ниже, но не касайтесь грудью пола **(рис. 2)**. Не спеша и следя за дыханием, поднимитесь и опуститесь несколько раз, при этом напрягая и расслабляя мышцы живота. Те же самые движения проделайте с правой ногой. Делайте это упражнение как можно чаще и ведите активный образ жизни.

А. Н. Искандерова, терапевт, врач высшей категории

ОТ ИЗЖОГИ 1 СТ. ЛОЖКУ СУХОЙ ТРАВЫ ЗВЕРОБОЯ ЗАЛЕЙТЕ СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 2 ЧАСА. ПЕЙТЕ ПО 1/3 СТАКАНА 2 РАЗА В ДЕНЬ.

У внучки болезнь Нотта

Для Т. Н. Супруновой из Георгиевска, Ставропольского края, автора письма «В нашу семью пришла беда. У внучки обнаружили болезнь Нотта» («Айболит» №19 за 2017 г.).

По совету врачей вы делали массаж, но как долго? Это очень важно. Массаж нужно делать долго и на все пальчики. Параллельно полезно выполнять различные упражнения для пальчиков, играть с ними. Заболевание сухожилий бывает и у взрослых, но на других пальцах. Я знала мужчину, у которого был согнут мизинец. Хирург поставил ему диагноз воспаление сухожилия. Назначил массаж и тепловые процедуры. Рекомендации врача мой знакомый не выполнял. Я предложила ему помощь: прогревать мизинец моей тепловой энергией (методика Джуны) и делать упражнения для пальцев. Моя тепловая энергия буквально за 10 минут разогнула палец, и он стал работать. Теперь о том, как нужно делать прогревания и какие нужно выполнять упражнения и игры.

1. Нагрейте свои руки, растирая ладонь о ладонь. Когда почувствуете в ладонях тепло, встаньте, опустите руки вниз и выпрямите пальцы. Теплота с ладоней опустится в кончики пальцев, может появиться покалывание. Правой рукой возьмите больной пальчик внучки и на его сустав положите свой большой палец правой руки. Остальными пальцами поддерживайте низ большого пальца внучки. Своим большим пальцем плавно нажимайте на сустав пальчика девочки несколько раз. Затем своим большим пальцем массируйте палец внучки. Сделайте такой же массаж всех пальцев на обеих руках.

2. Кисти рук девочки лежат на столе ладонями вниз. Указательным пальцем своей правой руки нажимайте на каждый ноготь по очереди. Потом девочка пускай сама научится это делать. Указательным пальцем правой руки пусть прижимает ногти каждого пальца левой руки (а пальцем левой руки — ногти правой).

3. Руки девочки лежат на столе ладонями вниз. Затем одновременно обе руки скользящими движениями нужно сжать в кулак, потом снова разжать. Далее это же упражнение нужно выполнить сначала для левой, а потом для правой руки (обе руки лежат ладонями вниз).

4. Насыпьте на блюдце горох. Пусть внучка берет каждую горошину большим и указательным пальцами и держит в ладонях (как при сборе ягод). Обе руки должны работать попеременно. Полезно играть с колючим мячиком, собирать из палочек фигурки, мозаику, конструктор, обводить по контуру. Подобные упражнения, уважаемая бабушка, вы найдете в книгах: «Пальчиковые игры» (автор О. И. Крупенчук), «Пальчиковая гимнастика (авторы Е. А. Нефедова, О. В. Узорова), «Логопедия» и «Речь, ритм, движение» (автор И. С. Лопухина), «Пальчиковые игры» (автор О. Ю. Цвирко). Начинайте работать, и результат будет обязательно.

Д. Д. Тимофеева, логопед-дефектолог, врач высшей категории, Екатеринбург

К святым мощам люди едут и исцеляются

Для Т. Н. Супруновой из Георгиевска, Ставропольского края, автора письма «В нашу семью пришла беда. У внучки обнаружили болезнь Нотта» («Айболит» №19 за 2017 г.).

Я в своей жизни не сталкивалась с болезнью Нотта, но вот что хочу сказать. Иногда просто диву даешься, какие чудеса случаются у православных святынь. Ведь святые и мертвых воскрешали. Я читала о праведнике Иоанне Русском. Его святые мощи находятся в Греции. Люди едут туда и исцеляются, особенно дети. Если нет возможности поехать в Грецию, не беда. В Москве построили храм в его честь. Также в Минеральных Водах есть храм архангела Михаила, где находятся святые мощи преподобного Феодосия Кавказского. Вы можете освятить какой-нибудь предмет, приложить его к больному месту и читать молитву или акафист. Помогает и святая Матрона Московская.

Л. Н. Матвеева, Балашиха, Московская обл.

Для тех, кто на диете

Соки в пакетах опаснее сладостей

Оказывается, вес может увеличиваться не только от сладостей или хлебобулочных изделий, но и от определенных напитков, выяснили специалисты из Канады. Первым из таких напитков является пакетированный сок. В нем содержится огромное количество искусственных красителей, консервантов, других вкусовых добавок и сахара. Такие соки не только увеличивают массу тела, но и способствуют развитию заболеваний печени и желудочно-кишечного тракта.

Опасны для фигуры кофе, какао и горячий шоколад. Ведь в их состав всегда добавляют сахар. Это негативно сказывается на фигуре. Привычка пить перед сном молоко с добавлением меда также может привести к набору избыточного веса. Особенно калорийны каши и мюсли на молоке с добавлением сахара, меда и орехов. А сладкие газированные напитки по количеству калорий приравниваются к пирожным с жирным масляным кремом. И, наконец, бутылка пива содержит около 250 калорий. Это можно сравнить с порцией жареного на масле картофеля.

■ ВОДКА В МАЛЫХ ДОЗАХ — ЛЕКАРСТВО. ПИВО — ИЗДЕВАТЕЛЬСТВО.

■ НЕ ЗНАЕТЕ, КАК ПОХУДЕТЬ? ВЫПИВАЙТЕ СТАКАН ВОДЫ ЗА ТРИ ДНЯ ДО ЕДЫ.

Об овсянке

В нормализации работы кишечника овсянке нет равных. Она улучшает работу желудочно-кишечного тракта и нормализует обмен веществ. Овсяная каша обволакивает желудок пленкой, облегчающей пищеварение, и действует как очиститель, изгоняя из кишечника шлаки, в том числе образовавшиеся при длительном приеме лекарств и алкоголя. Еще овсянка успокаивает нервы, нормализует сон, омолаживает. При регулярном употреблении овсянки снижается уровень сахара в крови, выводится лишняя жидкость, а также нормализуется уровень холестерина. Не очень любите овсяную кашу? Так не ешьте ее каждый день. Ежедневно употреблять ее в пищу даже вредно. Она выводит из организма кальций. Овсянку стоит есть 2 раза в неделю, не чаще.

Зелёный лук поможет...

СОХРАНИТЬ сердце здоровым. Лук помогает поддерживать в норме уровень холестерина и артериальное давление.

УКРЕПИТЬ кости. Витамин С, которого в зеленом луке очень много, помогает выработке коллагена, а калий сохраняет плотность костей.

ПОДДЕРЖАТЬ здоровье глаз. Зеленый лук защищает глаза от воспаления, полезен для профилактики катаракты.

СНИЗИТЬ риск образования опухолей. В зеленых перьях есть особое соединение, которое препятствует развитию рака толстой кишки.

УКРЕПИТЬ иммунитет. Это прекрасное средство для профилактики простудных заболеваний. Полезен лук и при весеннем авитаминозе.

Пригодится

■ СИНЯКИ И ФУРУНКУЛЫ МОЖНО ВЫЛЕЧИТЬ ПАСТОЙ ИЗ 1 ЧАЙН. ЛОЖКИ МОЛОТОГО ИМБИРЯ И 1 ЧАЙН. ЛОЖКИ КУРКУМЫ, РАЗБАВЛЕННЫХ ВОДОЙ.

■ ОТ ЗУБНОЙ БОЛИ И ПРИ КРОВОТОЧИВОСТИ ДЕСЕН 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ ЧЕРНОГО ЧАЯ И ИЗМЕЛЬЧЕННЫЙ ЗУБЧИК ЧЕСНОКА ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА. ОСТУДИТЕ И ПОЛОЩИТЕ РОТ В ТЕЧЕНИЕ 15 МИНУТ.

В нашей семье компот из базилика пьют при проблемах с желудком

На Кавказе говорят: «Кто базилик жует, тот долго живет». При простуде или стоматите надо жевать его листики, и болезнь отступит. А в Индии базилик считается священным растением. Там врачи советуют регулярно его есть для улучшения памяти и хорошей работы мозга. Базилик снимает желудочные спазмы, укрепляет иммунитет. Свежие и сушеные листья добавляю в салаты, соусы, запекаю с ними мясо и рыбу. А еще в нашей семье прижился рецепт компота... из базилика. Благодаря ему забыли о проблемах с желудком. На 1 большой пучок базилика беру 1,5 л воды, 1/2 стакана сахара (если любите послаще, можно больше), сок одного лимона. Пучок базилика кладу в кипящую воду, добавляю сахар и варю 2-3 минуты, чтобы вода стала зеленой. После этого базилик достаю, а в компот добавляю лимонный сок (напиток становится розовым). Вот и все — компот готов. Добавьте лед — и получится прекрасное средство для утоления жажды в жаркую погоду. И вкусно, и для здоровья полезно!

Е. Скачкова, Новороссийск

Кунжут

Тоже лекарство

■ При простуде подогрейте на водяной бане кунжутное масло и перед сном вотрите его в область грудной клетки. После чего утеплите это место и ложитесь в постель.

■ Чтобы избавиться от диареи, растворите в 200 мл охлажденной кипяченой воды 1 чайн. ложку меда и 1-2 чайн. ложки измельченных семян кунжута. Принимайте до прекращения диареи.

■ При мастите воспаление молочной железы снимают так: семена кунжута поджаривают на слабом огне, растирают в ступке, чтобы получился порошок, и смешивают с чуть подогретым растительным маслом. Массу прикладывают к местам воспалений и закрепляют повязкой.

■ Чтобы устранить зубную боль, кунжутное масло втирают в десну разболевшегося зуба.

■ При кровоподтеках и синяках кунжутное масло втирайте в больное место.

■ При геморрое 2 ст. ложки измельченного кунжутного семени залейте 0,5 л кипятка, кипятите на слабом огне 5 минут. Накройте посуду махровым полотенцем и настаивайте до полного охлаждения. Отвар используйте для ежедневных обмываний заднего прохода.

Проверено на себе

О целебной силе ржаного хлеба

ЕЩЕ В ДАЛЕКУЮ ПОРУ МОЕГО ДЕТСТВА БАБУШКА ЛЕЧИЛА ВСЮ СЕМЬЮ С ПОМОЩЬЮ РЖАНОГО ХЛЕБА.

* Корочкой ржаного подгоревшего хлеба бабуля избавляла от насморка. Этот рецепт в нашей семье и сейчас в ходу, особенно, если под рукой нет ни мази, ни капель для носа. Отрезаю от буханки кусочек, кладу на горячую плиту. Когда начнет подгорать и пойдет дым, его-то и надо вдыхать через нос 5-7 минут. Пара таких процедур — и насморк отступит.

* Если болят суставы, заворачиваю ржаную горбушку во влажную ткань и слегка подогреваю на водяной бане. Смазываю больное место любым растительным маслом, а сверху кладу теплую корочку. Фиксирую ее влажной льняной тканью. Держу до тех пор, пока компресс не остынет. Процедуру можно повторить несколько раз.

* А еще бабушка рассказывала, что раньше они хлебом мыли голову. Обрезали от четверти ржаной буханки корку, а мякиш крошили в чашку. Заливали теплой водой и настаивали 40 минут. Кашицу наносили на волосы, тщательно втирая в корни. Смывали под обильной струей теплой воды. Хлеб не только очищал волосы, но и лечил их. Да и многие, наверное, помнят, какие длинные, густые и шелковистые волосы были у наших мам и бабушек. И никакой перхоти, себореи или выпадения. Такая кашица хорошо подсушивает кожу и стягивает поры, поэтому полезна при жирной, пористой, угреватой коже лица. Достаточно нанести ее на проблемные участки и дать высохнуть, а потом смыть теплой водой.

* Для лечения ссадин, порезов, фурункулов и ран бабушка отрезала ломоть черного хлеба, крепко его солила и заставляла нас пожевать. А потом из пережеванной кашицы делала лепешку и прикладывала к больному месту. Когда лепешка подсыхала, снимала ее, опять давала пожевать хлеб с солью и делала свежую лепешку. И так 3-4 раза. При фурункулах и других нагноениях такую «жвачку» прикладывала на ночь и перевязывала, а утром снимала. До сих пор не понимаю, в чем сила такой лепешки, но благодаря ей фурункулы быстро созревали, а раны быстрее очищались от гноя. Когда внучка однажды поранила ножку и никакие мази не помогали, я вспомнила бабушкин рецепт. Купила бородинский хлеб и очень быстро вылечила Вику. Только важно, чтобы больной сам пожевал хлеб.

* Снижен иммунитет и вы часто простужаетесь? Ешьте больше ржаного хлеба. В нем много витамина Е, который восстанавливает иммунитет.

Н. Каркачева, Тамань, Краснодарский край

Из почты «Айболита»

Упало давление?

■ ПОДНЯТЬ ЕГО ПОМОГУТ КРЕПКИЙ ЧАЙ И БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ И СЫРОМ.

■ ПРИ СИЛЬНОЙ СЛАБОСТИ СЪЕШЬТЕ СОЛЕНЫЙ ОГУРЧИК ИЛИ НЕМНОГО ПОДСОЛЕННЫХ ОРЕШКОВ.

■ ВЫПЕЙТЕ НАТУРАЛЬНЫЙ ИЛИ РАЗБАВЛЕННЫЙ ВОДОЙ ГРАНАТОВЫЙ СОК.

Обедаем дома

ПИВНОЙ СУП «БАВАРСКИЙ»

По 1 бутылке светлого и темного пива, 2 яйца, 1/2 стакана молока, по 2 ст. ложки сахара и муки, 1/2 чайн. ложки измельченной цедры лимона или имбиря.

Пиво вскипятите с цедрой лимона и снимите с плиты. Разведите 1 ст. ложку муки в 1/4 стакана холодного молока и вливайте в пиво, постоянно помешивая венчиком. Добавьте сахар и соль по вкусу, влейте яйцо, взбитое с оставшимися молоком и мукой. Поставьте на плиту, варите на слабом огне 5-7 минут, помешивая. У второго яйца отделите белок, желток взбейте с несколькими ложками супа, добавьте в кастрюлю, перемешайте, разлейте по тарелкам и ешьте горячим.

САЛАТ ИЗ РЕДИСКИ С КУРИЦЕЙ

100 г отварного куриного филе, 1 свежий огурец, 10 редисок, 2 вареных яйца, 3 ст. ложки сметаны, зеленый лук, зелень чеснока, петрушка, соль.

Филе и огурец нарежьте кубиками. Белки нарежьте на небольшие кубики, редис — напополам и добавьте к курице и огурцу (3-4 редиски оставьте для украшения). Салат посолите, перемешайте и выложите на тарелку. Полейте сметаной, сверху раскрошите желтки. Посыпьте измельченным луком, чесноком. Украсьте петрушкой и сделанными из редиса цветочками.

РАГУ СО СВИНИНОЙ И ФАСОЛЬЮ

700 г картофеля, 500 г свинины, 200 г стручковой фасоли, по 1 кабачку, моркови и луковице, 2 ст. ложки томатной пасты, 3 зубчика чеснока, черный молотый перец, соль, растительное масло.

Лук нарежьте кубиками, морковь натрите, чеснок пропустите через пресс и все обжарьте в небольшом количестве масла. Мясо нарежьте кусочками, положите к овощам и готовьте до румяного цвета. Картофель очистите, нарежьте брусочками, добавьте к мясу. Туда же положите фасоль. В 1 стакане воды разведите томатную пасту и влейте в блюдо. Долейте воды, чтобы картофель был немного покрыт, и доведите до кипения. Посолите, поперчите и тушите на среднем огне под крышкой 40 минут. Добавьте кабачок, нарезанный брусочками, и тушите 5 минут.

Для тех, кто болен диабетом

ГРЕЧНЕВЫЕ БЛИНЫ

1/2 стакана пшеничной муки, по 2 стакана гречневой муки и обезжиренного молока, 2 яйца, 15-20 г дрожжей, 1 ст. ложка сливочного масла, растительное масло для жарки.

Разведите дрожжи в 1 стакане теплого молока, просейте пшеничную муку, накройте и поставьте в тепло на 40 минут. Добавьте еще 1 стакан теплого молока, гречневую муку, сливочное масло и 2 желтка. Вымесите тесто, верните в тепло еще на 1 час. Взбейте 2 белка в пышную пену, добавьте их в тесто. При выпечке учитывайте, что гречневые блины более капризные.

КЕКС С МАКОМ

5 яичных белков, 2 стакана ржаной муки, 3/4 стакана сухого молока, 1 ст. ложка ксилита, 1/2 ст. ложки соды, растительное масло, мак, соль.

Перемешайте муку с сухим молоком. Добавьте соль, соду, взбитые в пену яичные белки, ксилит, мак и перемешайте. Тесто выложите в смазанную маслом форму для запекания и поставьте в разогретую до 180°С духовку на 35-40 минут.

Сметанный шербет с арахисом

По 150 г сметаны и сахара, 50 г арахиса, 1 ст. ложка лимонного сока, 0,5 чайн ложки лимонной цедры, 1 чайн. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки сахарной пудры.

Арахис прогрейте на сковороде, очистите от кожицы. С лимона счистите цедру и выдавите сок. В сковороде смешайте сметану и сахар. Поставьте на огонь, доведите до кипения и варите на умеренном огне 20-25 минут. Сметана будет булькать, пузыриться и пыхтеть. Когда масса загустеет и станет кремового цвета, всыпьте арахис, цедру и влейте лимонный сок. Перемешайте и прогревайте еще 5 минут. Застелите форму пергаментом, смазанным сливочным маслом. Влейте сметанно-арахисовую массу и дайте ей застыть. Разрежьте шербет на брусочки, обваляйте их в сахарной пудре.

Рекомендуем

Из первых овощей

СОУС ДЗАДЗИКИ ГОТОВЛЮ ЧУТЬ ЛИ НЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Как только на рынке появляются первые огурцы, чуть ли не каждый день готовлю греческий соус дзадзики. Он прекрасно подходит для мяса, рыбы, а можно просто есть ложками или намазывать на хлеб. В самую жару этот соус — то, что надо. Он не только помогает сохранить легкость и при этом получить все необходимые питательные вещества, но и помогает снижать вес и улучшает работу кишечника, борется с дисбактериозом.

Для приготовления соуса дзадзики понадобится 3 стакана натурального йогурта (можно заменить густым кефиром или простоквашей), 3 ст. ложки лимонного сока, 1 зубчик чеснока, 2-3 средних огурца, по 1 ст. ложке соли и измельченного укропа, несколько листиков мяты, щепотка черного перца. Огурцы нарезаю на небольшие кубики, выкладываю в миску и посыпаю солью. Перемешиваю, накрываю крышкой и оставляю на полчаса. Затем сливаю сок, смешиваю с йогуртом, лимонным соком и остальными ингредиентами, которые измельчаю и тщательно перемешиваю. Все, соус готов. Даю постоять ему час в холодильнике — и можно подавать на стол.

И. Н. Кравченко, Краснодар

ФАРШИРОВАННЫЕ КАБАЧКИ — МОЕ ЛЮБИМОЕ БЛЮДО

Очень нравится мне «Айболит»! Покупаю каждый номер, собираю и пользуюсь народными рецептами и советами. Часто готовлю по кулинарным рецептам. Спешу поделиться и своим любимым блюдом.

Понадобится: 4 кабачка, по 2 болгарских перца, моркови, помидора и луковицы, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка 9%-ного уксуса, соль по вкусу.

Кабачки разрежьте вдоль пополам, выньте сердцевину и мелко порубите ее. Перец и лук очистите, нарежьте кубиками, морковь натрите на крупной терке. Помидоры также нарежьте кубиками. Вынутую мякоть кабачка смешайте с овощами и обжарьте на сильном огне в раскаленном масле 5-10 минут, помешивая. Остудите, посолите, заправьте уксусом. Кабачки выложите на противень в один слой, посолив их. Заполните овощной смесью и запекайте в духовке 40 минут при 180°С.

А. Трофимов, Волгоградская обл.

Пригодится

● Нарезанные лимоны быстро сохнут и подкисают. Нарежьте их кружочками, сложите в банку и засыпьте сахаром. Вкусно и без порчи!

● Печень будет намного вкуснее, если перед обжариванием опустить ее на 1 минуту в кипящую воду, затем обмыть холодной водой и просушить. Печень надо жарить несоленой, иначе она будет твердой.

● В рецепте указан рубленый миндаль? Замените его обжаренным на сковороде геркулесом. При обжарке на сливочном масле его вкус похож на марципановый, а без масла получается ореховым.

Дешёвая запеканка

Пропускаю через мясорубку говяжью печень, пару кусочков сала, добавляю в нее немного мясного фарша, нарезанный лук. Еще толку вареную картошку. Выкладываю слоями в форму и запекаю в духовке.

А. Кочева, Рубцовск

Завтрак с собой...

Когда готовлю семейный ужин, овощей для салата нарезаю немного больше, чем требуется. К ним добавляю остатки из кастрюли — мясо, гарнир или поджариваю яйцо. Все складываю в контейнер и беру с собой на работу. Так обхожусь без лишних трат.

Л. Дерюгина, Орел

Обсудим?

Ложь, ложь, одна сплошная ложь... В ней надо как-то сохранить себя

Своей любовью хотела отучить мужа пить, гулять, скандалить. Но шли годы, а моему принцу это было не нужно. С возрастом он так и не понял, что семью надо содержать, детей — воспитывать. Жить не так, как захочет левая пятка... Я до сих пор регулярно вытягиваю его из какой-нибудь грязи. Но только отмою от одной, он влезает в другую. Из-за мужа я, уже с двумя детьми, осталась без крыши над головой — в городской квартире он развлекался с многочисленными подругами, а мы выживали на даче. Пока из декрета не вышла на работу, голодали. А по возвращении с «отдыха» в город получала порцию «комплиментов» за то, что дома нечего есть! Однажды наглоталась таблеток — не могла больше. Но Бог не дал умереть, за что безмерно Ему благодарна. Продав гараж и дачу, принадлежавшие мне еще до брака, купила домишко в селе. Все осталось по-прежнему: безденежье и пьянки, гулянки, нервные припадки мужа с выплескиванием всего дерьма, копившегося у него внутри. Чего он только не перепробовал! И на маршрутке работал, и машины на дому ремонтировал, и дальнобойщиком был. Нигде не прижился — ладить ни с кем не может. Заработанное до дома ни разу не донес, ну, кроме заразы. И только мечты, мечты... А ведь мужик умеет практически все. Вот в такой «любви» и проходит моя жизнь. Ложь, ложь, одна сплошная ложь. В ней надо как-то сохранить себя, не опуститься, не пропасть...

Анжела, Орловская обл.

ИНОГДА, ДОКОПАВШИСЬ ДО ИСТИНЫ, ХОЧЕТСЯ ЗАКОПАТЬ ЕЕ ОБРАТНО.

Чувствую, мужика в себе теряю, становлюсь роботом... И расслабиться нельзя, иначе накажут

Семья, работа, машина, вечные мелкие проблемы... Вечером уже по привычке глотаю пустырник или глицин. В молодости все было проще и приятнее. Встречались с друганами, выпивали, делились наболевшим. С женой поссоришься — сразу в койку, и снова мир в доме. А теперь? Выпить не с кем, у всех свои дела, заботы. Договориться о встрече просто невозможно, кто-то да вылетает. Секс... А где он? Мы с женой оба устаем. Впопыхах неохота, да и сил нет. Все оттягиваем, переносим. Уже даже шутим на эту тему: «У нас по плану с утра в субботу. Или попробуем в пятницу? Нет, я буду поздно. Работы много». Временами уже и не смешно. Чувствую, мужика в себе теряю. Становлюсь роботом, у которого слишком много обязанностей, расслабиться нельзя, иначе накажут. А кто? Мы сами себя и наказываем, взваливая все больше. Для чего, зачем? Хочется прямо бежать, но связан по рукам и ногам.

В тренде здоровый образ жизни, карьера, дети как с картинки, жена-звезда. А этого нет ни у кого. Врем друг другу лишь о своих мнимых успехах, потому что все живые люди. А еще нужно отдыхать: встретиться с друзьями на даче, разжечь мангал, пожарить шашлычок под коньячок. Потом уйти с женой к прудику на окраине садового товарищества, где комары жрут, но вам не до того. Упали в травку — и целуетесь, как в молодости, и все остальное. Но мы себе давно такого не позволяем. Или жалуемся на проблемы. Я решил не ныть и не лгать. Думаю скоро устроить жене сюрприз. Мужик я или где?

Игорь, Московская обл.

Не характер, а болезнь

Психопат

КАК НЕ НАПОРОТЬСЯ НА ТАКОГО ЧЕЛОВЕКА И ПО КАКИМ ПРИЗНАКАМ ЕГО МОЖНО РАСПОЗНАТЬ.

Психопат не умеет сопереживать, никогда искренне не раскаивается, даже если причинил вред. Постоянно врет и любит провоцировать людей. Склонный к психопатии человек может проявлять себя странными, а порой жестокими и неординарными поступками. И даже садизмом. Поскольку влюбленные женщины нередко попадают в зависимость от своего чувства, общение с таким мужчиной может принести горе. На первом свидании вряд ли получится распознать психопата. Ведь он будет делать все, чтобы вам понравиться. Вы любите комплименты? Он будет вас ими осыпать. А уж цветы и подарки... Более щедрого влюбленного вы не встречали. Неделя — и вы в его власти. Отныне все ваши мысли только о нем! А это первый звоночек. Когда вы вся в его власти, начнется главная игра — манипуляция чувствами. Без этого подобные личности просто не могут. Ваша боль будет доставлять ему удовольствие. Ведь психопат похож на вампира, который подпитывается вашей энергией. Для начала он заставит вас ревновать. Причем сделает это довольно артистично. Например, у вас на глазах будет постоянно оказываться в женской компании. Вам неприятно? Ваша тревожность и подозрительность растет день ото дня? А ему только это и нужно. Требуете объяснений? Он вдруг ни с того ни с сего возьмет да и сравнит вас с бывшими подружками. Поставит в «очередь», когда вы вроде как должны соревноваться с бывшими за его внимание и одобрение. Если и на этом этапе вы не осознаете, что рядом не совсем здоровый человек, дальше будет только хуже.

Психопат доведет вас до того, что будете обвинять себя в том, что не умеете читать его мысли. И при этом понимать: даже если он в чем-то и виноват, он... не виноват!

Нормальному мужчине и в голову не придет испытывать даму сердца. Он не будет «бить» вас в самое уязвимое место и пытаться унизить. Если у вас есть хоть малейшие сомнения в себе, будьте уверены, психопат доведет их до апогея. Сами не заметите, как станете казаться себе мелкой, ничтожной, ничего не умеющей. Уж он постарается.

Секс тоже станет предметом манипуляции. Сначала он будет превозносить и говорить, что лучшей любовницы не встречал. А потом резко охладеет. Получается, вы виноваты. Психопат мало чего боится и абсолютно равнодушен к чужой боли. Отныне, по его мнению, в каждой ссоре будете виноваты вы. В его неудовлетворенности интимом тоже виноваты вы. И так во всем.

Психопат доведет вас до того, что будете обвинять себя в том, что не умеете читать его мысли. И при этом понимать: даже если он в чем-то и виноват, он... не виноват! Но есть женщины, которые легко идут на контакт именно с такими мужчинами. У таких дамочек особенно заметно состояние «жертвы» или «ребенка». Как правило, это инфантильные, неуверенные в себе женщины, идеализирующие партнера.

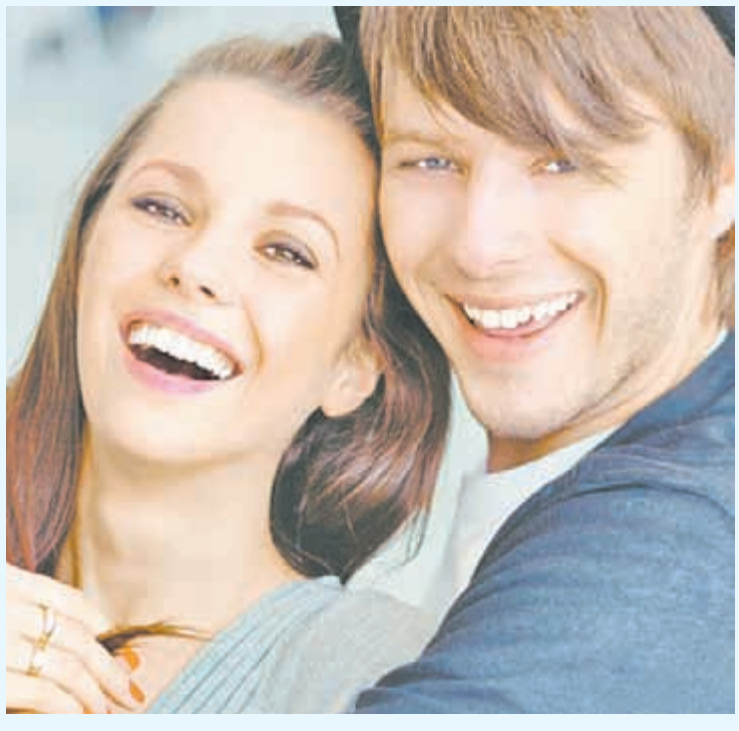
P. S. У женщин гормональный фон мягче, поэтому среди них такое расстройство встречается гораздо реже, чем среди мужчин.

И. Н. Емельянов, психиатр, кандидат медицинских наук

Первая жена от Бога?

Исследования показали, что больше половины мужчин, не один раз состоявших в браке, хотели бы вернуться к первой жене.

Каждый второй из них признался, что бросится в прошлое, если бывшая даст хоть призрачную надежду на возрождение отношений. Почему? Иногда сами мужчины не могут это объяснить. Казалось бы, первая жена — давно пройденный этап, уже чужой человек. Вспоминается поговорка, что в одну реку не войти дважды. Но есть другая мудрость: первая жена — от Бога, вторая — от людей, а третья — от самого черта. Психологи отвечают: все дело в тоске по молодости. Чаще люди женятся в начале жизненного пути, будучи молодыми и неопытными. И как ни печально это звучит, но по этой самой молодости и неопытности и разводятся. С возрастом приходят опыт и понимание, анализируются ошибки. Человек осознает, что того беззаботного времени уже не вернуть и такой искренней любви, как в юности, больше не будет.



Подождём...

Через 10 лет с помощью МРТ-сканирования мозга можно будет определить, насколько вы влюблены в своего избранника и можно ли это считать настоящей любовью. Или лучше избежать женитьбы, потому что ваше чувство недолговечно? А может, вас не любят? Новый анализ выявит химические вещества, которые тело производит в большом количестве только тогда, когда человек по-настоящему влюблен. Для многих пар этот тест станет не просто развлечением. Он поможет избежать свадьбы с человеком, преследующим корыстные цели.

Какого цвета выбрать простыню...

Некоторые цвета постельного белья снижают, а некоторые, наоборот, повышают влечение.

- Женскую сексуальность подчеркивает постельное белье розового или кремового цветов.
- Парам, которые любят экспериментировать или же устали от рутины в интимной жизни, нужно застилать постель бельем изумрудного цвета. Оно пробуждает тягу к новому.
- Если в спальне не хватает романтики, лучше застелить кровать фиолетовым постельным бельем.
- Проблемы и напряжение в отношениях поможет исправить белье золотистого или песочного цветов. Только не путайте с оранжевым: он пробуждает аппетит. Так что если один из супругов на диете, от этого цвета лучше отказаться.
- Если пара регулярно бурно выясняет отношения, скандалит, спать нужно на простынях синего или желтого цвета.
- Что касается самого подходящего материала, то лучшим сексологи считают хлопок. Об него не трутся колени и локти, он не скользит и не бьет током.

Пригодится

ЕСЛИ каждый день съедать 6 грецких орехов, продолжительность жизни увеличится на 7 лет.

ЗНАЕТЕ, почему все мужчины любят мясо? Кроме того, что оно прибавляет силы, еще способствует выработке мужского гормона тестостерона.

КОФЕЙНЫЕ зерна, а точнее хлорогеновая кислота, содержащаяся в них, предохраняет мозг от разрушения.

ОГУРЦЫ улучшают состояние ногтей. Сок из огурцов можно использовать для ванночек и примочек.

Ронька

Добрая история

Я тут кое-что вспомнил... Одно время жил трудно, иногда даже есть было нечего — на пенсию долго не протянешь.

Приходили дружки с дешевым портвейном, потому что у меня была крыша над головой. Я пил с ними, чтобы не думать о еде. Но собаку свою всегда кормил. Выпрашивал в магазине кости, обрезки, только бы Ронька была сыта. А она, дурочка, не ела, пока я за стол не сяду. Делал вид, что пью чай, тогда она принималась за еду.

Однажды Ронька родила, и ладно бы двоих, а то семерых. Крепкие разноцветные щенки копошились возле нее, тыкались в живот. Я был в смятении. Семь собак дома — это перебор. Сначала стоял с ними на площади. Щенки хорошие, дети собирались вокруг меня, канючили, но родители брали их за руку и уводили домой. Двоих отдал: военному и старику. Еще одного сосватал соседке. А четверо все никак не расходились — крупные, красивые. Кормить их было нечем. И я решил взять грех на душу. Пошел на речку, перекрестился и бросил щенков в воду. Но только собрался уходить, как они начали всплывать. Я не поверил глазам! Один, другой... Барахтались и скулили. Сердце дрогнуло. Выловил, снова принес домой. Ронька, вылизывая малышей, смотрела на меня с осуждением.

На следующий день пошел в храм, долго стоял перед ликом Николая Чудотворца. Подошел батюшка, я рассказал ему о беде. Тот улыбнулся: «Ну какая это беда?»

В храме мне дали еды. А потом все устроилось. В наши края приехала семья. Купили домик за городом. Глава семейства, когда я стоял с малышами на площади, подошел и спросил:

— Сколько просишь за своих ребят, парень?

— Нисколько, — смутился я. — Выбирайте.

Он посмотрел поверх очков и вздохнул:

— А что тут выбирать? Давай всех. У меня три дочери, каждой по «сыночку», ну и мне друга. А деньги ты возьми. Закон есть: берешь собаку, дай рубль, чтобы прижилась.

Я долго смотрел ему вслед. Прищур голубых глаз, седина напомнили мне святого Николая. А деньги, которые он сунул мне в руку, я потратил на квартплату и Роньку. Она долго тосковала без малышей. Брал ее в кровать, рассказывал о великом чуде жизни, и она засыпала. Надо жить, как бы трудно и тоскливо ни было.

Григорий, Московская обл.

Такой случай

И зубы, и кофточка как новенькие

МОЯ ЗНАКОМАЯ НИНА ИВАНОВНА, ПОЖИЛАЯ ДАМА, СОБИРАЛАСЬ УМЕРЕТЬ В 75 ЛЕТ.

Все женщины в ее родне уходили на тот свет в этом возрасте — бабушка, мать, тетки, сестры... За год до печальной даты Нина Ивановна переделала все важные дела, облегчила все свои счета и душу. И вот однажды поддалась на уговоры внучки пойти в магазин. И там Нина Ивановна встретила кофточку своей мечты. Она была из нежного шелковистого трикотажа, с длинным рукавом, воротником стоечкой и прелестными кружевами. Стоила та кофточка всю ее пенсию. Несколько недель женщина мучилась, как в аду, — разрывалась между безрассудным желанием иметь такую кофточку и необходимостью скоро умирать. Как же ей хотелось эту обновку, но поздно, поздно... И вдруг у Нины Ивановны выпал передний зубной мост, во рту образовалась яма, жить с которой было невозможно. Забыв, что ей осталось несколько месяцев, дама понеслась в платную стоматологию, потому что в бесплатной большая очередь. Там сделали новый мост, а заодно вылечили остальные зубы. За сто с чем-то тысяч рублей. Расплатившись с клиникой, Нина Ивановна помчалась в магазин за кофточкой, спокойно висевшей в ожидании своей покупательницы. Вопрос о смерти отпал. Не может же Нина Ивановна отойти в мир иной, не износив дорогие зубы! Месяц назад Нине Ивановне исполнилось 77. И зубы, и кофточка у нее как новенькие.

Ирина Васильевна, Воронежская обл.

Лучший способ не жрать, не мучиться — это побольше спать

Айболит

Устала сидеть на диетах. Уже воротило от овсянки, куриной грудки, огурцов и других полезностей. Хочется напихать в себя калорийных сладостей. Причем любых! Я боролась, как могла. Старалась побольше гулять, только подальше от кафешек и ресторанов, откуда до моего тонкого нюха доносились волшебные запахи. Аж зубами клацала... И тут до меня дошло. Лучший способ не жрать, не мучиться — это побольше спать. Во сне можно даже колбасу с салом лопать без зазрения совести. Опять же, сон омолаживает. Так что я впала в спячку. На работе некогда и могу впихнуть в себя невкусное, а вечером стакан кефира выпила — и в постель. Бессонница поначалу была, потом привыкла. Так и живу — уже десять килограммов скинула! Делюсь рецептом.

Мария, Челябинск

Умные мысли

■ СЛАБОНЕРВНЫЙ ЧЕЛОВЕК — ЭТО ПЛОХО. НО ЕЩЕ ХУЖЕ, ЕСЛИ ОН СИЛЬНО НЕРВНЫЙ.

■ ЕСЛИ ПРЕДСТАВИТЬ СЕБЕ, ЧТО НАХОДИШЬСЯ В ДУРДОМЕ, ТО ВСЕ СРАЗУ СТАНОВИТСЯ НА СВОИ МЕСТА.

■ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЖЕНЩИНЫ ВОСХИЩЕННЫЕ ВЗГЛЯДЫ МУЖЧИН ВАЖНЕЕ ЛЮБЫХ ЛЕКАРСТВ.

Прикинь на себя

Он тебе не пара!

«Как построить отношения с тещей, она меня с ума сводит!» — так сказал мне однажды муж, уже не в силах бороться с моей мамой, которая никак не могла его принять.

Я, молодая и неглупая женщина, сама не могла взять в толк, как помочь родным наладить отношения. Мама — человек по натуре добрый и отзывчивый. Но на зятя реагирует, как бык на красную тряпку. Муж, в свою очередь, не знает, как подступиться к теще. У них нет общих тем для разговора, никаких точек соприкосновения.

Мама была уверена, что муж мне не пара, что мы разойдемся и я найду себе кого-то более достойного. В ее понимании «более достойный» — это тот, у кого несколько внушительных счетов в банке. Мы же пока не так уж и твердо стояли на ногах, но перспективы у моего Михаила были хорошие. Я точно знала, что мы будем жить душа в душу, да и материальные блага со временем не будут проблемой. Но как переубедить маму, я не знала.

Отношения между ними с самого начала строились на чувстве ревности. Мама не хотела отдавать дочь за кого попало. Даже если он хорош собой, любит и уважает дочку. Для нее большое значение имела только состоятельность будущего мужа. Началось это с самого первого знакомства.

Мама совсем случайно увидела нас на лавочке в обнимку и сразу же прониклась неприязнью к парню в простой футболке и джинсах. По ее мнению, мой парень всегда должен ходить в деловом костюме и с галстуком. После этого Миша как ни старался «подкупить» будущую тещу, она не сдавалась. Даже на свадьбе держалась показательно холодно. Отношения не налаживались, а я не хотела выбирать между двумя людьми, которых люблю. Пришлось выдумывать целый план. Втайне от мамы вынашивала идеи и продумывала разные варианты. Понимала, что за один день наладить отношения не получится. Для начала выяснила, какие вообще бывают причины неприязни тещи к зятю. Оказалось, что их несколько. Первая — ревность к зятю, чувство собственности по отношению к дочери. Вторая — излишняя критика и желание вмешаться в личную жизнь молодой семьи. Третья — простая неприязнь на уровне шестого чувства, желание оградить дочь от всего плохого. Еще одна — излишняя привязанность дочери к матери. И последняя — зависть к счастью дочери.

У нас было практически все, кроме последней причины. Мама была уверена, что на самом деле я несчастлива, а свои настоящие чувства просто скрываю от нее. И я начала реализовывать свой план. Аккуратно показывала, кто в семье главный. Несомненно, мой муж. Как только мама увидела, что у зятя авторитет, она стала меньше ему перечить, прекратила оскорблять и унижать его. Я постоянно демонстрировала, как Михаил заботится обо мне, хорошо обеспечивает, уважает и ценит, старается дать самое лучшее. Как-то получилось, что муж стал заботиться и о маме, а она принимала это. А еще Михаил вооружился поддержкой моего папы. У них нашлись общие интересы, они много времени проводили вместе. Как ни странно, все это сработало. Прошло время, и мама поняла, что ее зять — лучшее, что могло со мной случиться!

Анна, Пермский край

Из почты «Айболита»

■ УРОВЕНЬ ЖИЗНИ У НАС В СТРАНЕ ПОСТОЯННО ПОВЫШАЕТСЯ, ПОЭТОМУ ВСЕ МЕНЬШЕ ЛЮДЕЙ ДО НЕГО ДОТЯГИВАЮТСЯ.

■ НЕ ДЕЛАЙТЕ НИЧЕГО ПРАВИЛЬНО С ПЕРВОГО РАЗА, ИНАЧЕ НИКТО ПОТОМ НЕ ОЦЕНИТ, КАК ЭТО БЫЛО СЛОЖНО.

Кликуша — жертва тёмных сил

ПЕРВЫЕ СВЕДЕНИЯ О КЛИКУШЕСТВЕ ПОЯВИЛИСЬ В XVII ВЕКЕ. ПРОИСХОЖДЕНИЕ БОЛЕЗНИ СУЕВЕРНЫЕ ЛЮДИ ОБЪЯСНЯЛИ ВМЕШАТЕЛЬСТВОМ ТЕМНЫХ СИЛ.

Вмешательство темных сил

Недуг проявлялся в основном у женщин. Но бывали случаи, что от него страдали подростки старше 12 лет. Существовало мнение, что кликушество передается по наследству. Во время истерических припадков страждущие издавали неистовые крики. Особенно часто болезнь встречалась в Смоленской, Новгородской, Тульской, Вологодской и Московской губерниях. На Русском Севере и в Сибири это было обычным явлением. В северо-западной и юго-западной областях страны кликушество не встречалось.

Предвестники болезни

Кликушество как психическое заболевание ученые изучали несколько столетий. И вот что обнаружили. Приступы у кликуши случались не внезапно. Первому припадку предшествовал период предвестников. Начинался он с изменения личности. Кликуша становилась раздражительной, печальной, беспокойной. Легко поддавалась безосновательному страху. Нередко испытывала тоску и беспричинную ненависть к людям, даже к родственникам, которых прежде любила. Будущая кликуша часто страдала головокружениями, бессонницей, слабостью, тяжестью в голове, потемнением в глазах. Нередко к этому добавлялось вздутие живота, в нем появлялись странные ощущения.

Выздоравливали от кликушества всего 20% женщин. У остальных заболевание длилось много лет, а иногда и всю жизнь.

Кто навел порчу?

До сих пор есть мнение, что кликуша — жертва порчи. Как люди боролись с этой душевной хворью? Родные, соседи и знакомые собирались, обсуждали, строили догадки о том, кто же навел порчу. За человеком, который вызывал особые подозрения, устанавливали надзор. Наблюдали за его движениями, прислушивались к его речам. Каждый поступок объяснялся исключительно злостными целями.

После первого припадка кликуша начинала кричать и произносила имя человека, который навел порчу. После этого сомнения рассеивались. Уже и соседи, и родственники, и знакомые знали, кто виноват в страшном недуге.

Страшные припадки

Приступы у кликуш в основном происходили в церкви. Зная, что в ней находится злой дух, кликуша начинала неосознанно испытывать страх ко всему, что относится к религии. Избегала церковных служб, а оказавшись в храме, чувствовала себя плохо.

Что представляет собой приступ?

Больная начинает волноваться, появляется ощущение, словно нечто сдавило грудь, горло. Захватывает дух. Все это сопровождается головокружением. В конечном счете кликуша падает наземь. Раздаются дикие продолжительные вопли. Они прерываются ускоренным дыханием, в них слышится страшный рев, мычание, иногда рыдание и собачий лай. Больная судорожно бьется руками и ногами, колотит и себя, и окружающих. Случается, кусается, скрежещет зубами, совершает резкие движения, и удержать ее невозможно. Кликуша в припадке извергает жуткие проклятия, повторяет одни и те же слова. Приступ через некоторое время проходит. Прекращаются судороги, начинаются слезы, обмороки и, наконец, глубокий сон. Кликуша чаще всего не помнит о том, что с ней происходило во время приступа. Обычно припадок длится 10-15 минут. Но бывает, что кликуша не может прийти в себя несколько часов. В промежутках между приступами больная становится раздражительной, страдает от бессонницы и апатии, становится неопрятной и неряшливой.

Выздоравливали от кликушества всего в 20% случаев. В остальных заболевание длилось много лет, а иногда и всю жизнь. Кликуши посещали монастыри, иногда тратили последние средства, чтобы избавиться от страшного недуга. Такие женщины становились обузой для своих родных.

В чём причины кликушества

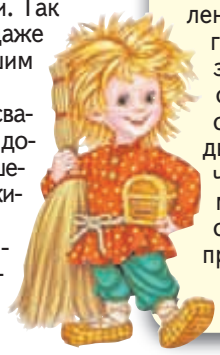
Одни ученые считают, что кликушество вызывала истерия, другие, что причина в сомнамбулизме (расстройство, при котором люди совершают какие-то действия в состоянии сна). Интересная точка зрения была высказана в романе Достоевского «Братья Карамазовы». По мнению одного из героев, причина кликушества в трудной жизни деревенских женщин, которые много лет тяжело работали. Им никто не оказывал никакой медицинской помощи. Роды проходили без участия акушера. Быть может, именно поэтому среди кликуш часто встречались молодые матери.

Намотай на ус

● Подсолнух обладает магическими свойствами — охраняет и оберегает от негативной энергии, защищает от сглаза и порчи. Так что, посадив это растение, вы защитите свое жилище. Ведь даже высушенные шляпки подсолнуха издавна считались хорошим оберегом, особенно для детей.

● Чтобы задобрить домового и привлечь денежную удачу, сварите рисовую кашу на молоке, сдобрите ее медом и угостите домового. Попросите духа жилища отогнать от вас бедность, а кошелек наполнить деньгами. Утром кашу не выбрасывайте, а положите ее под ближайшее дерево, растущее рядом с вашим домом.

● К вам в дом пришел человек, а кошка прячется или шипит на него? Значит, гость не испытывает к вам добрых намерений. И наоборот — если кошка ластится, трется об него, человек к вам пришел с миром в душе.



Необъяснимо, но факт

После полёта в космос выросло две головы...

Российские ученые отправили в космос плоских червей. Половина из них была без хвостов и голов. Плоских червей выбрали потому, что они обладают удивительной способностью восстанавливать свой организм, даже центральную нервную систему. Черви находились на орбите в космическом корабле пять недель и потом вернулись на Землю. Каково же было удивление ученых, когда у одного из червей выросли сразу две головы! Мутанту опять удалили головы, и он снова отрастил себе две. Пока ученые не знают, что именно вызвало такую мутацию. Ясно только одно: без пятинедельного пребывания на МКС здесь не обошлось. Исследования продолжаются.

Такая история — Ей-богу, правда!

Живёт и не мёрзнет

ДМИТРИЙ РЕШЕТНИКОВ ИЗ ПОСЕЛКА БАРЗАС, КЕМЕРОВСКОЙ ОБЛАСТИ, УЖЕ 26-Ю ЗИМУ ХОДИТ ПО УЛИЦЕ В РУБАШКЕ, ШОРТАХ И ШЛЯПЕ.

Родился Дима в 1965 году здоровым и крепким. Но в три месяца начал задыхаться. Врачи нашли у малыша два порока сердца: дефект межпредсердной перегородки и недостаточность митрального клапана, сердечная ось была резко наклонена влево. С каждым годом ему становилось хуже. В 11 лет, когда Дима уже не мог самостоятельно ходить и его носила на руках мама, кардиохирург Мешалкин прооперировал мальчика. Во время операции доктор использовал экстремальный для того времени способ: охладил тело ребенка до плюс 28°С, обложив мальчика льдом. Это дало возможность уменьшить кровопотерю и продлить время операции. Она прошла успешно. По прогнозам, мальчик должен был прожить еще несколько лет, максимум — до 30 лет. Но сейчас ему уже 52! И этому, как считает мама Дмитрия, помог холод.

Через какое-то время после операции Дима стал чувствовать, что зимой ему жарко в теплой одежде. Потом решил, что хочет закаляться: стал после бани нырять в снег. А в 25 лет он впервые всю зиму проходил в осенней одежде. Потом и вовсе всю теплую одежду убрал в шкаф. И чувствует себя комфортно в рубашке и сланцах при температуре до минус 41°С. Если холоднее — начинает ощущать иголки по телу. А в теплой одежде потом обливается. Все, кто видят зимой раздетого Решетникова, считают, что он перед выходом на мороз мажет тело гусиным жиром, поэтому не мерзнет. Но жира на Дмитрии нет. Даже медики не могут понять, что же произошло с мужчиной. Сам Дмитрий не ищет объяснений. Просто живет. И не мерзнет.

ЖЕНЩИНЫ — ОНИ КАК КОРАБЛИ: ХОЧЕТСЯ ЯХТУ, КАК У АБРАМОВИЧА, А НА РЕЙДЕ СТОИТ «АДМИРАЛ КУЗНЕЦОВ», А ТО И ВООБЩЕ КРЕЙСЕР «АВРОРА».

Вся еда — свет и вода

Кошмарики

Красивая и цветущая 33-летняя американка — словно живая реклама здорового образа жизни.

И ее семейная жизнь до поры до времени была идеальной. Но к тому времени, когда у Элизабет и ее мужа Джерри родился третий ребенок, супруги решили развестись. «Идеи жены по поводу вегетарианства становились все более радикальными, — рассказывает муж. — Она отказалась от животных белков и готовилась питаться только водой и солнечным светом». Фруктово-овощную диету Элизабет навязала всей семье. В конце концов муж ушел из дома, но с «просветленной» мамой остались трое детей, и один из них совсем недавно появился на свет. Его женщина решила сделать веганом с рождения. Меню ребенка составляли тертые ягоды и орехи. Даже молока лишила! В результате к 11 месяцам несчастный малыш едва не погиб. Крохотный, весь покрытый сыпью, он почти не двигался! У него не было энергии даже чтобы шевелить ручками. Врачи выявили у него истощение, потерю веса и назвали действия мамаши бесчеловечными. «Заботливую мать» привлекли к суду. Пока идет разбирательство, всех детей передали отцу. А фанатичная вегетарианка наслаждается водой и солнечным светом в пустом доме.

Нагадай, цыганка, мне...

КОГДА УЧИЛСЯ В ИНСТИТУТЕ, ОСТАНОВИЛА МЕНЯ ОДНАЖДЫ НА УЛИЦЕ ЦЫГАНКА И СТАЛА ПРЕДЛАГАТЬ ПОГАДАТЬ. БЫЛО ИНТЕРЕСНО, И Я СОГЛАСИЛСЯ.

Денег с собой было немного, не жалко отдать. Цыганка по руке наговорила много чего, но одно предсказание прочно засело в памяти. Она сказала, что впереди меня ждет огромная удача, что повезет в жизни так, как везет совсем немногим.

Я стал ждать этой удачи, пытаясь угадать, как все произойдет. Может, выиграю в лотерею? А вдруг найду клад?.. Шли годы, учеба закончилась, начал работать. Жизнь текла ровно. Постепенно предсказания цыганки стали забываться, а потом и вовсе выкинул их из головы.

И вот как-то летом пошел я купаться на карьер. С одной стороны там был пляж, с другой, безлюдной, местами каменистый берег, местами густые камыши. Отдыхающих было много. Переплыл я на противоположный берег, отдохнул на камне и поплыл обратно. И вдруг понял, что не доплыву — силы куда-то пропали. И назад возвращаться далеко. Решил плыть к людям, хоть смогу на помощь позвать. Не поддавался панике, плыл и кричал, как мне казалось, громко. Тону, мол, помогите! Но у берега было столько купающихся, столько крика и смеха, что никто меня не слышал. И тут один из загорающих поднялся и пошел в моем направлении. Появилась надежда: меня услышали! Но мужчина лишь смочил лицо и руки и вернулся загорать. Проплыл я еще несколько метров, совсем обессилел и решил: все! Суждено мне здесь закончить свой жизненный путь. Помру молодой и холостой. Опустил ноги вниз и собрался пойти ко дну. И тут встал на что-то твердое! Воды было почти по подбородок, но так хоть смог отдохнуть, собраться с силами и доплыть оставшиеся метров 150.

Через пару недель я вернулся на карьер и стал исследовать дно. Оно оказалось неравномерным, кое-где было глубоко уже в метре от берега. В середине карьера местами глубже 10 метров. А в том самом месте, где я перестал бороться за жизнь, от дна поднималась гряда шириной около метра. Со всех сторон вокруг нее было глубже 5 метров. И я попал ногами именно на этот подводный островок. Реши я утонуть двумя-тремя секундами раньше или позже, ушел бы ко дну. Размышляя так, внезапно вспомнил цыганку. Так, может, вот она — та самая удача, которую она нагадала мне много лет назад и которая улыбается не каждому?! Оказывается, иногда гадалки могут что-то верное предсказать.

Владимир, Кировская обл.

Одно и то же день за днём

Датский фотограф Питер Функ почти десять лет фотографировал на улицах Нью-Йорка обычных людей, которые спешат на службу. Когда художник решил упорядочить тысячи материалов, скопившихся за годы съемок, то сделал открытие — с 2007 по 2016 годы за период времени между 8.30 и 9.30 утра маршруты людей и даже их жесты и взгляды не особо изменились. Люди просто делают одно и то же день за днем. Значит, завтра на том же месте в тот же час?!

Цифры и факты

■ В СТАРИНУ НА РУСИ ЖЕМЧУГ ОЧИЩАЛИ, ДАВАЯ СКЛЕВАТЬ ЕГО КУРИЦЕ. ПТИЦУ РЕЗАЛИ И ЖЕМЧУГ ВЫНИМАЛИ ИЗ ЖЕЛУДКА.

■ КОГДА МЫ КРАСНЕЕМ, НАШ ЖЕЛУДОК ТОЖЕ КРАСНЕЕТ.

■ НА КОЖЕ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА БОЛЬШЕ ЖИВЫХ ОРГАНИЗМОВ, ЧЕМ ЛЮДЕЙ НА ЗЕМЛЕ.

■ СЕРДЦЕ ЕЖА БЬЕТСЯ С ЧАСТОТОЙ 300 УДАРОВ В МИНУТУ.

■ ПЛОЩАДЬ ПОВЕРХНОСТИ ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ЛЕГКИХ ПРИМЕРНО РАВНА ПЛОЩАДИ ТЕННИСНОГО КОРТА.

■ НЕКОТОРЫЕ ЛЕНТОЧНЫЕ ЧЕРВИ МОГУТ ПОЕДАТЬ САМИ СЕБЯ, ЕСЛИ НЕ НАХОДЯТ ПИЩИ.

Говорит мне однажды Николай: «Вот найду этого мужика и шею ему руками сожму. Вот так!»

Был у меня приятель — боксер Николай. Познакомились на собачьей площадке — вместе своих четвероногих выгуливали. Знал я его с самой хорошей стороны. Весельчак, любил жизнь во всех ее проявлениях. И вот однажды взял у него какой-то мужик сварочный аппарат на время и не отдает. Год уже не отдает, а тот найти его не может. Говорит мне: «Вот найду этого мужика и шею ему руками сожму. Вот так!» И показывает как. А у самого от натуги жилы напряглись, лицо покраснело, аж страшно! Ведь боксер, руки сильные. Понял я, что не жить тому мужику после такого.

А через несколько месяцев Николай рассказывает: «Представляешь, знакомый один умер. Копают ему могилку, а я отошел от могильщиков, чтобы выбросить окурок, и споткнулся. Смотрю, а передо мной плита этого, который мне сварочный аппарат не отдает. И по датам видно, что давно уже умер. А я и не знал, задушить его собирался...» Вскоре Николай сам погиб страшной смертью. Купил гидромотоцикл, гонял на нем по озеру и на полном ходу заехал под мост. Нужно было пригнуться, а он не среагировал. Нелепая смерть...

Владимир, Ленинградская обл.

Приключения Крошика

Беспомощное существо приползло к рыбакам по льду Ладожского озера, по пути еще и обморозилось, и попросилось на ручки рыбаков.

Так тюленёнок попал в Центр реабилитации морских млекопитающих в Санкт-Петербурге. С самого начала он буквально прилип к человеку! Постоянно лез на руки, ходил по пятам, требовал внимания. Совсем как человеческий детеныш. Он бы с удовольствием жил в квартире, смотрел телевизор. Но через год Крошика все же пустили на волю. Малыш нырнул в море, поплавал 10 минут и... вернулся! Еще целый год тюленёнка учили ловить живую рыбу и отучали от человека. Снова выпустили в море. И тогда тюленёнок уплыл, чтобы через неделю вернуться домой! В смысле к людям. Неделя у героя выдалась насыщенная. Крошик выплывал к людям на берег и пытался познакомиться. Катался по Ладоге на катере с рыбаками. Своровал у них рыбу и убежал, укусил кого-то... Сейчас Крошик снова в центре, чем очень доволен. Он сыт и попрежнему просится на ручки!

Кеола спасла две жизни

Уже третий раз за полгода Алена купила тест на беременность. И снова отрицательный результат. Женщина выбросила тест в мусорное ведро. Вечером, когда вернулась с работы, собака Кеола встретила хозяйку с тем самым тестом в зубах. На тесте появилась тоненькая вторая полоска! «Я буду мамой!» — воскликнула женщина.

Беременность протекала тяжело. Однажды Кеола повела себя странно. То скулила, то ходила за хозяйкой по пятам, печально опустив морду. Или клала голову женщине на округлившийся животик и тяжело, с надрывом дышала, будто вот-вот собиралась заплакать. А когда Алена уходила из дома, Кеола садилась у двери и подвывала. В это время женщину стали мучить сильные боли внизу спины. Врач посоветовал соблюдать постельный режим. Мол, ничего страшного, это ребенок в животе растет, и на органы идет нагрузка. Муж возразил: «Послушай собаку, она хочет сказать тебе: что-то нехорошее происходит!» Женщина поехала в больницу и убедила врача взять анализы. Оказалось, у нее сильнейшая инфекция в почках. Еще день-два промедления — и... Короче, Кеола спасла две жизни. Малыш родился здоровым.

О предчувствиях

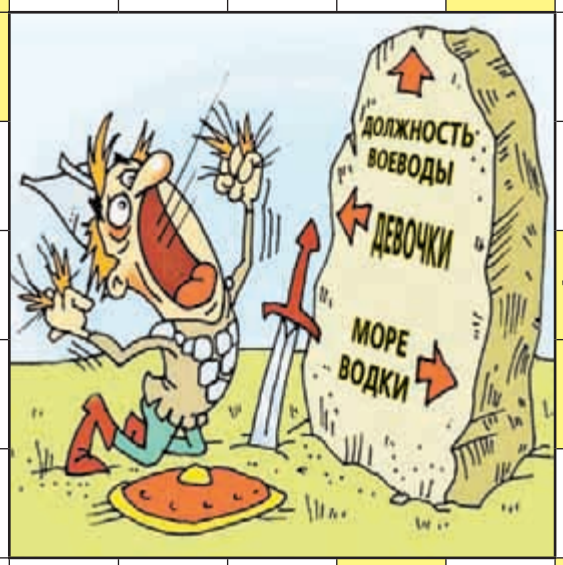
Стоит ли им доверять?

ЛЮДИ МОГУТ ПРЕДЧУВСТВОВАТЬ СВОЙ УХОД ИЗ ЖИЗНИ ЗА ГОД ДО СМЕРТИ.

Человек видит опасность: странное движение автобуса или несущийся автомобиль. Но его мозг не успевает осознать увиденное. Зато успевает принять решение, которое позволяет избежать опасности. Еще одно объяснение дурных предчувствий — это опыт человека, который накапливается в течение жизни. В критических ситуациях он проявляется внезапным озарением. Некоторые специалисты предполагают, что речь идет о некоем коллективном разуме, который хранит опыт многих поколений людей. Поэтому человек не может четко объяснить свои страхи даже самому себе.

Самая жуткая разновидность тревожных ожиданий — предчувствие собственной смерти. Российский историк Василий Татищев накануне своей смерти отправился в церковь. После службы он попросил священника приехать к нему на следующий день домой для исповеди и причащения. Затем Татищев отправился на кладбище и велел мастеровым выкопать могилу там, где были похоронены его предки. На следующий день Татищев принял причастие, простился с родными и умер.

Ученые считают, что люди действительно могут предчувствовать свой уход. Виной тому гормональные изменения, которые начинают происходить в организме приблизительно за год до смерти. Эти изменения заставляют испытывать чувство депрессии и тревоги. Правда и в том, что страх смерти приближает кончину. Об этом говорят другие исследования. Ученые сделали вывод, что страх умереть заставляет человека стареть быстрее. Так что не стоит ему поддаваться.

Гид по аномальной зоне
Возможный предок человека
Краска для лица и тела
Зять Менделеева
Ветер тропических широт
«Хвойный» город
Моторное масло
Монета на синяк
Место работы старателя
Ликер с ароматом аниса
Начинка вареников
Охота на блох
Затесанная жердь
Пианино в эпоху барокко
Рудники царя Соломона
Ударный механизм ружья
Снежная масса на ветвях
Заморский дятель
Расшитая золотом ткань
Кусок битого стекла
Крепеж бревен сруба
Фигуристка, жена Пескова
Ступенька на скале
Едкий гидрат окиси
И Бульба, и Шевченко
Область обитания вида
Медленный лори
Сорняк на корм скоту
Ступор от потрясения
Бык в прериях
Античный орнамент
Лакомство для украинца
Наказание за грехи
Причина снижения оценки
Конфета-тянучка
Книга на один раз
Имя Башмачкина
Сродни лапте
Жанр киноискусства
История от Шахерезады
Упразднение приказа
Кобо — японский писатель
Город на Волге
Пустыня с рисунками
Масса золота в монете
Тимоти в роли Бонда


Придумала Мэри Поппинс
Варяг среди русских князей
Болгарская ясновидящая
Глас царя зверей
Камень для монументов
... невидимого фронта
Кормящая земля
Атаман по имени Степан
Цифровой пейджер
Игра на балалайке
Оросительхлопчатника
Путь лодки посуху
«Камри» среди иномарок
Великий кукольник
Супруги-физики
Отходы в металлургии
Прибор слежения
Насос огнеборцев
Русский землепроходец
Выемка в стене
Связка лошадей
Спортивная обувь
Поэт-певец на Кавказе
Критерий по-русски
Подлый шакал у Киплинга
Кот-гипнотизер
Попутчица месье
Двухколесный транспорт
Бендер по имени
Сердце автомобиля
Досадные хлопоты
Актриса... Жеймо
«Рукастая» линза
Порт в Хорватии
Рыба, живущая в иле
Нечисть в сказке про Фиониста
Языки из костра
Строитель ковчега
Снабженческая точка
Роса на лбу
Работница с серпом
Звеньевые оковы
Совет, избирающий папу
Глаз дергается
Шуточка на тусовке
Комнатный цветок
Чесночный соус
Очищенный хлопок

Составила ЕЛЕНА КОРОТКОВА

Вещи полиняли

С этим можно бороться разными способами. Выбирайте подходящий в зависимости от цвета нарядов и белья.

БЕЛЫЕ

■ На одежде и белье могут остаться разводы разного цвета, образующиеся при попадании цветной вещи в барабан машинки. Сразу же постирайте повторно: с сырого белья пятна удаляются проще всего.

■ Прекрасно справляется с удалением серых и цветных пятен марганцовка. В ведре с горячей водой растворите 1/2 стакана стирального порошка и несколько крупинок марганцовки так, чтобы раствор был розоватого цвета. Погрузите в ведро пострадавшую вещь, закройте крышкой и оставьте на 2-3 часа. Затем останется только прополоскать вещь.

■ Удалить пятна разного цвета с белых вещей можно и при помощи отбеливателей — хлорного или кислородного, — следуя инструкции.

ЦВЕТНЫЕ

■ Если в процессе стирки они окрасились от других (линяющих) вещей, то нужно постирать их еще раз, желательно при температуре 60°С, но только если это позволяет тип ткани.

■ Используйте для решения проблемы специальные восстановители цвета для ярких или цветных вещей. Пользоваться ими нужно строго по инструкции, так как эти химикаты являются сильнодействующими.

■ Возвратить первоначальный вид полинявшей одежде можно и с помощью отбеливателя, специально предназначенного для этого. На его упаковке должна быть пометка Color.

Боремся с пылью

● Наливайте немного кондиционера для белья в ведро перед мытьем полов. Полы будут выглядеть более чистыми и блестящими, да и запах порадует и во время уборки, и после.

● Для протирания пыли, а также мытья окон и зеркал используйте микрофибру. В первом случае она поможет лучше собрать пыль, не распространяя ее вокруг, а во втором — отлично очистить поверхности без разводов.

● Сбрызните антистатиком бумажное полотенце, после чего протрите экраны телевизора или компьютера.

■ ВОДУ ОТ ПРОМЫВКИ КРУП МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ В КАЧЕСТВЕ УДОБРЕНИЯ. ТАКАЯ ВОДА СОДЕРЖИТ КРЕМНИЙ, ЖЕЛЕЗО, МАГНИЙ, ФОСФОР.

■ НЕ СТАВЬТЕ РОЗЫ И ГВОЗДИКИ НА ТЕЛЕВИЗОР ИЛИ ХОЛОДИЛЬНИК — ЭТИ ЦВЕТЫ НЕ ЛЮБЯТ ВИБРАЦИИ И БЫСТРО ВЯНУТ.

■ РОЗЫ ЛЮБЯТ КАЛИЙ, ПОЭТОМУ ПОД КУСТИК ЗАКОПАЙТЕ КОЖУРУ БАНАНА ИЛИ БАНАН ЦЕЛИКОМ, ЕСЛИ НЕ ЖАЛКО. ЦВЕТЫ БУДУТ ПЫШНЕЕ.

■ ДЛЯ ОБИЛЬНОГО ЦВЕТЕНИЯ ПОДКАРМЛИВАЙТЕ КОМНАТНЫЕ РАСТЕНИЯ РАСТВОРОМ КАСТОРКИ (1 ЧАЙН. ЛОЖКА НА 1 Л ВОДЫ).

■ РОЗЫ ЛУЧШЕ ВСЕГО СТАВИТЬ НА СКВОЗНЯКЕ — ТАК ОНИ ДОЛЬШЕ СОХРАНЯТСЯ.

Мужская работа

ЧТОБЫ оконные рамы открывались без труда, места примыкания створок смазывайте мылом.

МЕЛКИЕ древесные опилки, смешанные с масляным лаком, — отличная замазка щелей в паркете. Когда замазка высохнет, зачистите это место мелкой шкуркой и протрите влажной губкой.

ЕСЛИ дверь при открывании-закрывании скрипит, подложите под нее топор, слегка приподнимите и смажьте штыри дверных петель машинным маслом.

НОЖКИ стульев царапают пол? Помогут старые валенки, ремень или толстый драп. Вырежьте квадратики по размерам ножек и прочно приклейте.

ЧТОБЫ машина блестела, нанесите немного любого кондиционера для волос на вымытый кузов. Оставьте на 5 минут и смойте. Кроме того, кондиционер отталкивает воду.

В СЛИВНОМ бачке прохудился поплавок? Поможет полиэтиленовый пакет: вытряхните из поплавка воду, поместите его в пакет и плотно завяжите.

Авось пригодится

Спрашивали? Отвечаем

СТИРАЛЬНЫЕ ПОРОШКИ НЕ ВЫМЫВАЮТСЯ?

Недавно услышала, что стиральные порошки не вымываются из тканей и могут быть опасными для здоровья. Так ли это?

Инна, Воронеж

Стиральный порошок никогда не вымывается из ткани на 100%. Быстрее всего реагируют на такие вещества дети. Именно поэтому на детских порошках можно увидеть надпись «гипоаллергенно». Заметили на коже красные пятна, почувствовали зуд, шелушение? Скорее всего, это аллергическая реакция. Токсичные вещества из порошка могут проникать через кожу и даже приводить к нарушениям работы внутренних органов. Поэтому не трогайте порошок руками и многократно полощите белье.

КОФЕ НАЛИВАЕТ АВТОМАТ...

У нас на работе установили автомат, который наливает кофе, жидкий шоколад и прочие напитки. Одно но — пластиковые стаканчики. Они бывают такими горячими, что, боюсь, в напитки попадают вредные вещества из пластика.

Е. Холмский, Московская обл.

Как правило, такие стаканчики делают из полистирола. Смотрите маркировку: на стаканчиках должны быть проштампованы буквы PS (полистирол). Часто еще штампуют цифру 6 в символическом треугольнике со стрелочками. И хотя этот материал считается безопасным для производства одноразовой посуды, из такого пластика в напитки все равно мигрирует стирол. И чем температура жидкости выше, тем этот процесс сильнее. А стирол считается канцерогеном и ведет себя в организме подобно женским половым гормонам. Из таких стаканчиков ни кофе, ни другие напитки лучше не пить. И рекомендуем делать так: когда в автомате выскакивает пластиковый стаканчик, быстро выньте его из держателя, а на решетку поставьте свою чашку или стакан.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЗАПАХА ЛЕКАРСТВ?

Переехала в квартиру, где раньше жила бабушка, и никак не могу избавиться от запаха лекарств. Проветривания не помогают. Что делать?

Елена, Московская обл.

Залейте 2 ст. ложки гвоздики (специя) 1 л воды и доведите до кипения. Уменьшите огонь и варите еще 30 минут. Кастрюлю с отваром поставьте в комнате, где пахнет лекарствами. Аромат гвоздики нейтрализует их запах. При необходимости повторите процедуру несколько раз, пока проблема окончательно не исчезнет.

ПОЧЕМУ ВСЕМ НРАВЯТСЯ БАРХАТЦЫ?

Почти у всех наших соседей растут бархатцы. А мне совсем не нравится их запах. Откуда такое повальное увлечение этими цветами?

Ирина, Ростовская обл.

Кроме того, что бархатцы радуют своей красотой, они приносят пользу. Эти цветы могут стать отличным удобрением. Их можно измельчить и перекопать с ними землю. Это убережет будущие посадки от многих вредителей — проволочника, колорадского жука, нематод. Поэтому зачастую высадка этих растений оздоравливает участок. Можно засушить бархатцы на зиму. А летом сделать на их основе настой. Это хорошее средство борьбы с луковой мухой, тлей, бабочками-вредителями, белокрылками.

На все случаи жизни

Чтобы ванная засияла чистотой

1 Самая дешевая водка, налитая в красивый флаконч с распылителем, поможет поддерживать гигиеническую чистоту в санузле. Пока чистите зубы, собираясь на работу, побрызгайте на смеситель, ручки дверей, зеркало. Зубы дочистили — вытерли поверхности чистой сухой тряпочкой — и порядок!

2 Среди тюбиков на раковине храните в небольшом пузырьке порошок для чистки посуды. Пришли вымыть руки? Потратьте еще 30 секунд на чистку раковины. Больше не понадобится, если выполнять эту процедуру регулярно. Причем средства для посуды более мягкие, чем для сантехники, и их не так опасно наносить без перчаток.

3 Акриловую ванну между капитальными уборками можно поддерживать в чистом виде с помощью средства для мытья посуды или дешевого жидкого мыла. В чем смысл? Не нужно натягивать перчатки, а потом долго ополаскивать ванну, как после применения убойной химии.

4 Бортики ванны, раковины и смесители утром, перед уходом на работу, и вечером, перед сном, быстро протрите сухой тряпочкой. Когда это войдет в привычку, тратить на это придется не больше полминуты. Разводы от воды легче предупредить, чем потом отдраивать.

5 Унитаз между делом удобно протирать туалетной бумагой. После использования ее просто смывайте.

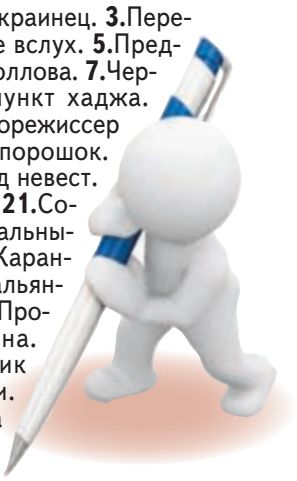
О. Куликова, Московская обл.

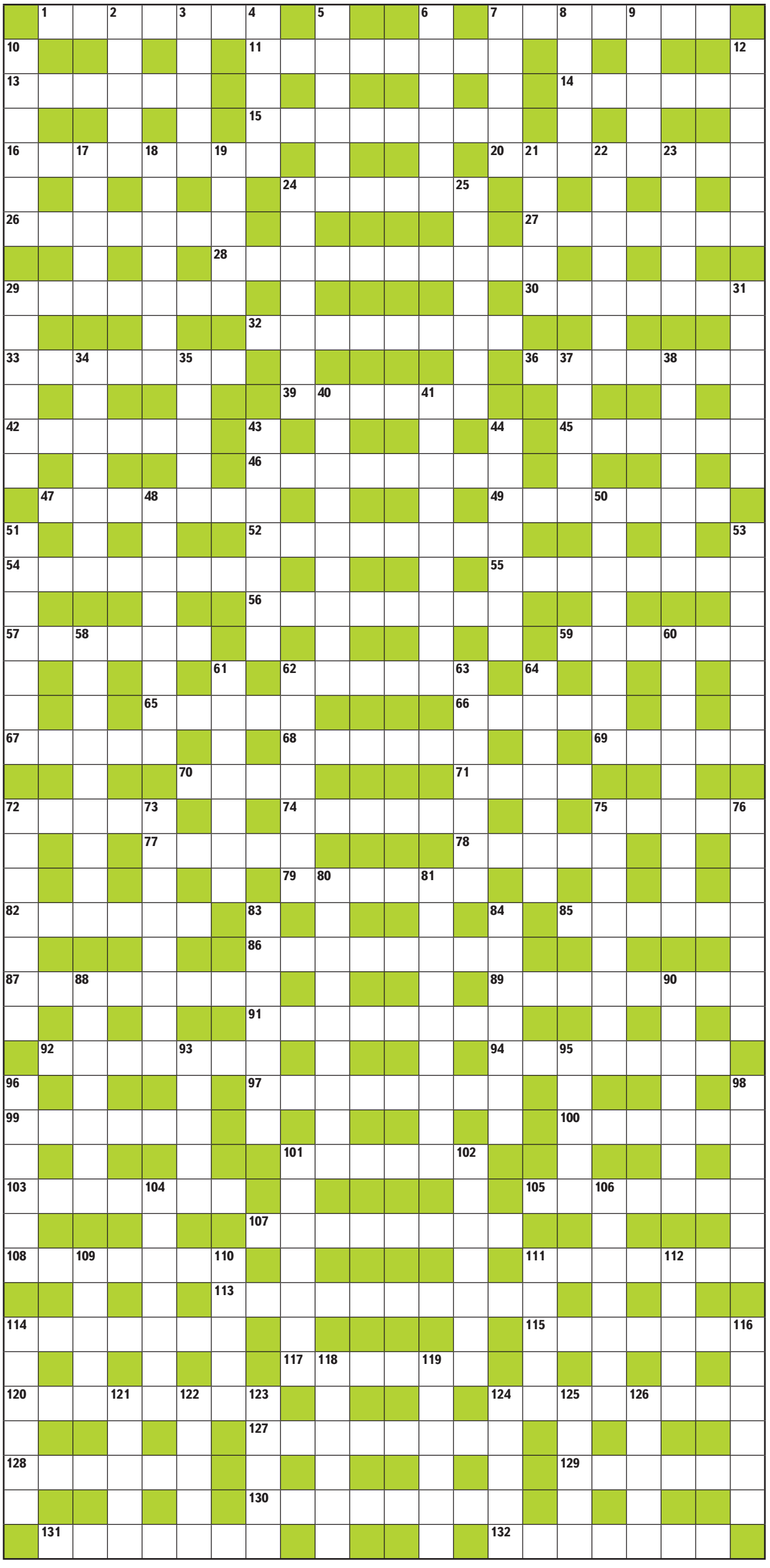
Намотай на ус

МОЕТЕ ПОСУДУ В РЕЗИНОВЫХ ПЕРЧАТКАХ, НО ОНИ БЫСТРО РВУТСЯ?
ПОСЛЕ КАЖДОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРАЗУ ВЫТИРАЙТЕ ПЕРЧАТКИ НАСУХО ПОЛОТЕНЦЕМ. ЭТО ПРОДЛИТ ИМ ЖИЗНЬ.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **1.**Проблесковый маячок. **7.**Вычищен трубочистом. **11.**Бумажник, кошелек. **13.**Острый нож хирурга. **14.**Раздатчик виз в посольстве. **15.**Работа археолога. **16.**Ключ вместо утерянного. **20.**Снаряжение космонавта. **24.**Ручеек, бьющий из-под земли. **26.**Область небесной сферы. **27.**Подъемный механизм с барабаном. **28.**Непристойное поведение. **29.**Балерина Галина... **30.**Годовалый жеребенок. **32.**Женское имя. **33.**Медуза из мифа. **36.**Учебное занятие с персоналом. **39.**Личный штамп мастера. **42.**Химия в картошке. **45.**Новичок, приобретающий опыт. **46.**Смелое стремление к новому. **47.**За зло той же монетой. **49.**Почетное звание матери. **52.**Сняла «Семнадцать мгновений весны». **54.**Сорт конфет. **55.**Салат со свеклой. **56.**Мавзолей как сооружение. **57.**Питомник для помещичьих борзых. **59.**Наивысшее достижение в спорте. **62.**Танец в кабаре. **65.**Взрослое насекомое. **66.**Блюдо на завтрак. **67.**Бим или Бом на манеже. **68.**Дворянская кличка домашних котов. **69.**Поручительство по векселю. **70.**Молодой успешный карьерист. **71.**Цифры в углу фотографии. **72.**Состязание спринтеров. **74.**Батька Махно по имени. **75.**Глухой шум волн. **77.**Ямало-Ненецкий автономный... **78.**Вздор, ведущий на костер. **79.**Сочленение конечности. **82.**Птица, ловящая перепелов. **85.**Страна в Африке. **86.**Сплоченность нации. **87.**Тригонометрическая функция. **89.**Отправка газет по разным адресам. **91.**Знаток звериных отпечатков. **92.**Актер Гоша... **94.**Российский режиссер с «Оскаром». **97.**Установленная стоимость. **99.**Автор строк «Я встретил вас...» **100.**Совковая или штыковая. **101.**Режущая часть меча. **103.**Эмблема на фуражке. **105.**Опасливый взор назад. **107.**Священная гора Японии. **108.**Обман на рынке. **111.**Вениамин с романом «Два капитана». **113.**Деньги за покупку заранее. **114.**Битое стекло. **115.**Имя президента Рейгана. **117.**Заботится о сироте. **120.**Дребезжащая повозка. **124.**Обрывок материи. **127.**Итальянский скрипач-виртуоз. **128.**Жестокий мучитель. **129.**Благодушный человек. **130.**Снежные барханы. **131.**Развлечение с адреналином. **132.**Плоская рыба.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **2.**Карпатский украинец. **3.**Переносной прилавок. **4.**Мысль на сцене вслух. **5.**Предмет мебели. **6.**Город на картине Брюллова. **7.**Черточка короче тире. **8.**Конечный пункт хаджа. **9.**Диктатура военных в Чили. **10.**Кинорежиссер Рязанов по имени. **12.**Санитарный порошок. **17.**Бог тибетских монахов. **18.**Город невест. **19.**Цветок из букета первоклашки. **21.**Соцветие пшеницы. **22.**Ювелир с пасхальными яйцами. **23.**Болезнь, хворь. **24.**Карандашный натюрморт. **25.**Тото — итальянский певец. **29.**Иван из «Смака». **31.**Противник Дика Сэнда у Жюля Верна. **34.**Дедушка ксерокса. **35.**Хвостик иголки. **37.**Изображение точками. **38.**Технарь с дипломом. **40.**«Анна на шее», актриса. **41.**Струнный музыкальный инструмент. **43.**Дон Кихот как дворянин. **44.**Собака для охоты на пернатых. **48.**Морская корова иначе. **50.**Вокальная комедия. **51.**Во всем сомневается. **53.**Мясное желе. **58.**Поглощающее вещество. **60.**Район Москвы с телебашней. **61.**Удостоверение личности. **62.**Ограждение на палубе. **63.**Играл в шашки с Чичиковым. **64.**Графический принтер. **72.**Знак препинания. **73.**Часть сапога. **75.**Сверхусердность. **76.**Рыжий квартирант. **80.**Мастер, умеющий все. **81.**Сыграл Андрея Жданова в сериале «Не родись красивой». **83.**Амортизатор в карете. **84.**Натали из фильма «Леон». **88.**Едкая сода для мыла. **90.**Пантера — черный... **93.**Сеть пушкинского рыбака. **95.**Дань в госказну. **96.**Граненая емкость под чай. **98.**Большая бабочка. **101.**Вологодская гордость. **102.**Машина в поле. **104.**Крепость треугольником. **106.**Пел с Черепахой в мультике. **109.**Финиш ралли в Сенегале. **110.**Игла для вязания. **111.**Папа, что выстругал Буратино. **112.**Скатка от кондитера. **114.**Кончик ножа. **116.**Дело, что порядком надоело. **118.**Сельское кладбище. **119.**Редкий экземпляр. **121.**Лицевая сторона монеты. **122.**Индийский писатель. **123.**Конвульсия, судорога. **124.**Романтичный поэт. **125.**Разделил судьбу Гоморры. **126.**Коричневая краска.





М и Ж

ОПЫТНАЯ женщина может сделать от 27 до 36 выводов в секунду.

ВСЕ, что делают женщины на протяжении всей своей жизни, делается ради мужчин. Или назло им. Ради мужчин женщины готовы на очень многое. А назло они готовы на все!

ДЕСЯТЬ мужчин складываются в штабель у ног женщины, а она выбирает одиннадцатого, который стоит и смотрит в другую сторону.

НЕ будите в мужчине зверя! Проснувшийся в мужчине зверь все время чешется, зевает и постоянно просит есть!

ТОЛЬКО у нас женщина может одна войти в горящую избу, а в туалет пойдет обязательно с подружкой.

ЧТОБЫ ЖИТЬ, КАК ХОЧЕШЬ, НУЖНО ИЛИ ХОТЕТЬ ОЧЕНЬ МАЛО, ИЛИ МОЧЬ ОЧЕНЬ МНОГО.

РАССКАЗИК

Автобус отъезжает от остановки, мужчина в возрасте долго бежит за автобусом, машет руками. Водитель сжалился, останавливается и открывает заднюю дверь. Мужчина запрыгивает на заднюю площадку, от пыли резко чихает и от неожиданности громко пукает. Ему становится неловко, и он выпрыгивает из автобуса. Голос с передней площадки: «И для этого мы его ждали?»

И на фига ты мне в кабине нужен?

Недавно летал по работе в командировку. Перед посадкой стюардесса, как положено, объявила:

— Граждане пассажиры! Пристегните ремни безопасности.

Народ послушался. Но в первом ряду сидел огромный детина, который проигнорировал требование. Стюардесса, глядя на него, повторила просьбу — реакции никакой. Повторила ему персонально:

— Гражданин! Пристегните ремень безопасности.

В ответ бугай только и сказал:

— Да иди ты!

Стюардесса и правда пошла, но к командиру и жаловаться. Через минуту в салон влетел комкор — небольшого роста, сухонький мужичонка, к тому же картавый. Подскочил к этому шкафу и произнес:

— Музык! Вот ты себе пгедставь: сейчас посадка, если я сють-сють пгомахнусь мимо полосы, самолет гезко остановится, а вот ты полетис дальше. Баськой впегед. И вот ты пголетаешь пегвую пегегогодку (загибает пальцы), втогую пегегогодку, тгетью пегегогодку и очутиться у меня в кабине. Спгашивается: а на фига ты мне там нузен?

Мужик молча надел ремень безопасности. А все пассажиры от смеха сползли с кресел.

Владислав К., Улан-Удэ

Суперсупруг

Муж уходит на работу раньше меня. Обычно я встаю в одно время с ним, готовлю завтрак, собираю и выпроваживаю его на работу. Так вот, стою мою посуду после завтрака. Супруг уже в прихожей. Торопится. Надел куртку и уже дверь открыл, собираясь убежать. Заслышав звук открывающейся двери, выглядываю в прихожую с криком:

— Стой! Ты куда? Ничего не забыл? — имея в виду обязательный поцелуй перед уходом.

Он останавливается, смотрит на меня, вынимает из кармана кошелек, вытаскивает все имеющиеся купюры, показывает мне пустые внутренности и со словами: «Это последнее, больше нету!» — кладет деньги на тумбочку и убегает... Ну супер, а не супруг!

Валентина Д., Таганрог

Яблоко от яблони

У НАС С ЖЕНОЙ РОДИЛСЯ СЫН — ВЛАДЬКА. ОРЕТ, НОЖКАМИ ДРЫГАЕТ, ПЕЛЕНКИ ПАЧКАЕТ...

— Какой чудный мальчуган! — восхищалась супруга. — Глазки мамины, ушки мамины, носик мамин... Я так рада!

— А мое в нем чего-нибудь есть? — поинтересовался я.

— Ну, есть... — отреагировала жена. — Некоторые органы...

Когда Владька подрос, его отдали в садик. Там он подхватил корь и слег.

— Весь в тебя, — расстроилась жена, — такой же хилый.

Владька пошел в школу. Принес первую пятерку по арифметике.

— Молодец, сынуля! — воскликнула моя половина. — И у меня в детстве была склонность к точным наукам.

В шестом классе запестрели двойки и тройки.

— Твоя наследственность! — заявила супруга. — У тебя же почерк — глаза можно вывихнуть!

В седьмом классе сын победил на олимпиаде по химии.

— Всю жизнь любила химичить! — призналась жена.

А вскоре я обнаружил в кармане у Влада пачку сигарет.

— Ну вот! — жена чуть не заплакала. — Теперь будете вдвоем меня окуривать! Твоя школа!

Тем временем Владька окончил школу и поступил в институт.

— Ай да сын! — похвалила его жена. — Узнаю мою целеустремленность!

Но на втором курсе за пропуски занятий Владьку отчислили.

— Яблоко от яблони!.. — вскипела благоверная. — Такой же обормот, как и ты!

А недавно Владька вернулся из армии, женился, и его супруга родила нам внука. Карапуз орет, ножками дрыгает, пеленки пачкает...

— Ах, какие глазки! — воркует счастливая бабушка. — Какие ушки, какой носик! В меня, ой, в меня! Точная копия!

Дмитрий Кочетков

«Во китайцы дают! Уже из кубиков живое мясо получается!»

Как-то раз в перерыве Вася решил пообедать. Для этого дела он припас бульонные кубики. Взял один, залил кипятком, оставил чашку на столе, а сам пошел на лестницу покурить.

Через минуту в кабинет вошла бухгалтер Нина Семеновна. Она возвращалась из магазина с курицей. Курица была не ахти на вид — плохо ощипанная, да еще с когтями. И тут кому-то в голову пришла идея пошутить. Быстро раздобыли нож и отрезали кусок куриной лапы. Засунули ее в Васину чашку так, что когти торчали наружу. А сами быстренько заняли позиции, удобные для наблюдения. Вася пришел через пять минут. Потянулся за чашкой с бульоном. Поднес к губам. Куриная лапа царапнула губы. Вася резко поставил чашку назад. Вскочил со стула. Осмотрел кабинет безумным взглядом. Снова сел. Полез за кубиками, стал читать инструкцию и состав. Снова поднес чашку к глазам и внимательно разглядел. Куриная лапа по-прежнему торчала из бульона. Вася смотрел на нее, не отрываясь, а потом говорит:

— Ну китайцы дают! Уже из кубиков живое мясо получается!

Алексей Б., Орел

СКАНВОРД СО СТР. 20

		Б		П	А	С	С	А	Т		Е		А	П
С	Т	А	Л	К	Е	Р		А		В		Л	О	В	Л	Я
И		К	О	Л		И	З	М	О	Р	О	З	Ь		Т	Т
Н	А	В	К	А		И		Б		Р		С	К	О	Б	А
А		А		В	Ы	С	Т	У	П		О	С	К	О	Л	О	К
Н		Г		Е		К	У	К	А	Н	Г			П		Е	
Т	А	Р	А	С			К	А	Р	А		О	Ш	И	Б	К	А
Р		И	Р	И	С	К	А		Ч	Т	И	В	О		И		К
О	Т	М	Е	Н	А			Н	У	А	Р		С	К	А	З	К	А
П			А		Л							Ю		К	О	Р	Н
	Д	А	Л	Т	О	Н						Г	Р	А	Н	И	Т
		Б		В		А							К		К		
Т	Р	Э	В	Е	Р	С							Б	И	П	Е	Р
	Ю		А	Р	Ы	К						Т	О	Й	О	Т	А
Т	Р	Е	Н	Ь	К	А	Н	Ь	Е		В		Е		Ч		З
	И		Г			И			Б	О	Р	Ц	О	В	К	И	
С	К	Р	А	П		А	Ш	У	Г		Л			Б	А	Ю	Н
		А		О	С	Т	А	П		М	О	Т	О	Р		Р	
М	А	Д	А	М		Л		Р	И	Е	К	А		А	М	И	Я
О		А		П	Л	А	М	Я		Р		Б	А	З	А		Н
К	А	Р	Т	А	У	С		Ж	Н	И	Ц	А		Ц	Е	П	И
И			И		П	О	Д	К	О	Л		К	Р	О	Т	О	Н
К	О	Н	К	Л	А	В		А	И	О	Л	И		В	А	Т	А

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 22

По горизонтали: 1.Мигалка. 7.Дымоход. 11. Портмоне. 13.Ланцет. 14.Консул. 15.Раскопки. 16.Дубликат. 20.Скафандр. 24.Родник. 26.Радиант. 27.Лебедка. 28.Распутство. 29.Уланова. 30.Стригун. 32.Антонина. 33.Горгона. 36.Тренинг. 39.Клеймо. 42.Нитрат. 45.Стажер. 46.Дерзание. 47.Отплата. 49.Героиня. 52.Лиознова. 54.Карамель. 55.Винегрет. 56.Гробница. 57. Псарня. 59.Рекорд. 62.Канкан. 65.Имаго. 66. Омлет. 67.Клоун. 68.Маркиз. 69.Аваль. 70.Яппи. 71.Дата. 72.Забег. 74.Нестор. 75.Рокот. 77. Округ. 78.Ересь. 79.Сустав. 82.Ястреб. 85.Ангола. 86.Единство. 87.Арксинус. 89.Рассылка. 91.Следопыт. 92.Куценко. 94.Меньшов. 97.Расценка. 99.Тютчев. 100.Лопата. 101.Клинок. 103. Кокарда. 105.Оглядка. 107.Фудзияма. 108.Недовес. 111.Каверин. 113.Предоплата. 114.Осколки. 115.Рональд. 117.Опекун. 120.Тарантас. 124.Лоскуток. 127.Паганини. 128.Изверг. 129.Добряк. 130.Заструги. 131.Экстрим. 132.Камбала.

По вертикали: 2.Гуцул. 3.Лоток. 4.Апарт. 5. Кресло. 6.Помпеи. 7.Дефис. 8.Мекка. 9.Хунта. 10.Эльдар. 12.Хлорка. 17.Будда. 18.Иваново. 19. Астра. 21.Колос. 22.Фаберже. 23.Недуг. 24.Рисунок. 25.Кутуньо. 29.Ургант. 31.Негоро. 34.Ротатор. 35.Нитка. 37.Растр. 38.Инженер. 40.Ларионова. 41.Мандолина. 43.Идальго. 44.Легавая. 48.Ламантин. 50.Оперетта. 51.Скептик. 53.Студень. 58.Абсорбент. 60.Останкино. 61.Паспорт. 62.Комингс. 63.Ноздрев. 64.Плоттер. 72.Запятая. 73.Голенище. 75.Рьяность. 76.Таракан. 80.Универсал. 81.Антипенко. 83.Рессора. 84.Портман. 88.Каустик. 90.Леопард. 93.Невод. 95.Налог. 96. Стакан. 98.Махаон. 101.Кружево. 102.Комбайн. 104.Равелин. 106.Львенок. 109.Дакар. 110.Спица. 111.Карло. 112.Рулет. 114.Острие. 116.Докука. 118.Погост. 119.Уникум. 121.Аверс. 122.Тагор. 123.Спазм. 124.Лирик. 125.Содом. 126.Умбра.

РАССКАЗИК

Корреспондент спрашивает у мужика из глубинки, какие он испытывал чувства до того, как Путин стал президентом? Мужик: «Я испытывал чувство бедности и безысходности!» Корреспондент: «А сейчас какие вы испытываете чувства?» — «Чувство бедности, чувство безысходности и чувство гордости за нашу великую страну!»

ЛЮБОЙ РЕБЕНОК ЗНАЕТ, ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВАЯ И ВКУСНАЯ ПИЩА. ЭТО ШОКОЛАДНАЯ КОНФЕТА, КОТОРАЯ В РОТ НЕ ВЛЕЗАЕТ.

Политики и... причёски

Современные политики — люди не бедные. Но несмотря на то, что у них есть все возможности для создания безупречного имиджа, прически некоторых сильных мира сего выглядят весьма необычно.

■ Дональд Трамп очень внимательно относится к своей шевелюре. Президент США гордится тем, что сам укладывает свои волосы после мытья. Между тем нелепая прическа миллиардера давно стала его фирменной фишкой, породив множество шуток. Этой прическе Трамп остается верен со студенческих времен. При этом политику приходится регулярно опровергать слухи о том, что он носит парик.

■ Лидер Северной Кореи Ким Чен Ын в своей стране является законодателем моды на прически. В марте 2014 года корейских студентов обязали носить такую же стрижку, как у главы государства. Не так давно Ким Чен Ын по-новому постригся и наполовину сбрил брови. После этого журнал People написал, что прическа северокорейского лидера похожа на ту, которую носил в 1990-е годы голливудский актер Уилл Смит.

■ Пресса давно наблюдает за прической министра иностранных дел Великобритании Бориса Джонсона и теряется в догадках: то ли это беспокойный сон, то ли это порывы ветра... Может быть, он стрижет свои волосы сам кухонными ножницами? Но один из модных парикмахеров Лондона заявил со знанием дела, что мистер Джонсон абсолютно точно знает, как он хочет выглядеть, советов у стилистов не спрашивает и даже применяет немного воска для укладки своих волос!

Научитесь благодарить жизнь за то, что у вас есть...

ОВЕН Весь мир у ваших ног! Так что не теряйте ни минуты, иначе фортуна вас покинет. Пришло время задуматься о своем здоровье. Массаж, диета — все пойдет на пользу. Пригодится рецепт успокаивающего бальзама: в 0,5 л кагора высыпьте 1/2 стакана семян укропа, варите на небольшом огне 10 минут. Непроцеженный бальзам принимайте по 1 ст. ложке на ночь.

ТЕЛЕЦ Вам не грозит скука, наоборот, события будут разворачиваться стремительно и заряжать вас энергией. А чтобы не сойти с дистанции, наполните организм витаминами. Подержите 1 минуту в кипятке молодые листочки крапивы, затем мелко порубите, смешайте с морковью, чесноком и молотыми грецкими орехами. Добавьте растительное масло — витаминный салат готов!

При гипертонии горсть листьев черной смородины залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 10 минут. Процедите и пейте 2-3 раза в день.

БЛИЗНЕЦЫ Научитесь благодарить жизнь за то, что у вас есть. Тогда она подарит вам то, чего не хватает. О здоровье: весенние температурные перепады плохо сказываются на сосудах, особенно при гипертонии. Предотвратить повышение артериального давления легко поможет такой рецепт: 1/2 стакана сырой натертой свеклы смешайте с 1/2 стакана меда и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

РАК Придется отбросить застенчивость, чтобы бороться за место под солнцем и отстаивать свои убеждения. Прочь сомнения: только решительность и уверенность в своей правоте приведут к успеху. Ваш доктор — солнце. Оно действует как витамин. Встречайте с восторгом первые солнечные лучи — и сил, и здоровья хватит до конца дня.

ЛЕВ С одной стороны, дует попутный ветер, но с другой — велика вероятность нарваться на рифы. Организм буквально закатывает вам истерики. Из-за пониженного давления временами начинает чуть-чуть вести в сторону. Выпейте чашечку кофе, и состояние нормализуется. Спасут и прогулки в парке или в лесу. И не забывайте себя хвалить!

ДЕВА Вас ждут спокойные две недели. Удастся справиться с разногласиями и размолвками. Главное — проявить мудрость. Чтобы звездная помощь всегда приходила вовремя, поставьте свечу и зажигайте ее каждый раз, когда нужно пообщаться с небесным покровителем. Если чувствуете, что над вами сгущаются тучи, этот огонь очистит дом и вашу энергетику.

ВЕСЫ Счастье — всего лишь умение не портить себе настроение и не позволять это делать другим! Есть люди-камни, они тянут вас вниз. А есть люди-крылья, дающие чувство полета. Общайтесь с тем, с кем вам легко. О здоровье: пощадите суставы и спину, не делайте ничего через боль. Защищайте поясницу от ветра. Старайтесь не поднимать тяжести или делайте это с прямой спиной.

СКОРПИОН Доверьтесь судьбе, плывите по течению и не стройте долгосрочных планов. Обидно, но непостоянство весенней погоды скажется на здоровье ваших глаз. На воспалившиеся глаза делайте примочки с календулой. Залейте 1 ст. ложку сухих цветков стаканом горячей кипяченой воды, настаивайте 30 минут, процедите.

СТРЕЛЕЦ Когда вам тяжело на душе, помните, что из маленьких радостей складывается большое счастье. Поэтому позвольте себе просто полежать с книжкой на диване, посмотреть хороший фильм, послушать музыку или встретиться с друзьями. Сейчас вам очень нужна передышка от суеты. И не мучайте себя диетами. Раз в неделю устраивайте праздник живота. Иногда можно.

КОЗЕРОГ Девиз на ближайшие две недели: держите ушки на макушке, рот на замке, а эмоции в узде. Если вдруг обострится гастрит или, того хуже, язва желудка, пейте по 3/4 стакана сока сырого картофеля утром натощак. Потом полежите минут 30, через час поешьте. Исключите из меню острые блюда, алкоголь, сладкое.

ВОДОЛЕЙ Жизнь похожа на шоссе: одни тормозят, другие гонят. Вас впереди ждут волнующие события, будьте готовы к переменам. Утром не отпускает вялость? Идите в душ! Он должен быть горячим — теплый окончательно вгонит в сон. Если есть время, вымойте голову — горячая вода и массаж в считанные минуты вернут вас к жизни. А закрепит результат горячий чай с ложечкой сахара.

РЫБЫ Не хотите, чтобы на душе остался неприятный осадок? Не кипятитесь! Прежде чем паниковать из-за какой-то проблемы, постарайтесь разложить ее по полочкам и найти решение. Кстати, запомните: когда не ешь мясо, обостряется интуиция. Начинайте завтрак с вареного яйца. В нем содержится холин, повышающий уровень хорошего холестерина и улучшающий память.

В следующем номере читайте:

- ✓ **Проверено на себе** КАК Я СПРАВИЛАСЬ С ПСОРИАЗОМ.
- ✓ **Как это было** ПЕРЕСАДИЛИ СЕРДЦЕ В 38 ЛЕТ.
- ✓ **Ликбез для пациентов** ДИАГНОЗ ДИВЕРТИКУЛИТ.
- ✓ **Аллергия** ИММУНИТЕТ СХОДИТ С УМА.

СИБИРСКИЙ ТРАВНИК

ВНИМАНИЕ! ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ «ВАШ ПОДАРОК»

Завод - изготовитель оздоровительной продукции «Здоровая Семья Алтай» г. Бийск в рамках программы по улучшению здоровья нации дарит всем желающим **НОВИНКУ - «Сибирский Травник».**

ТОЛЬКО ДО 2 ИЮНЯ
ДЕЙСТВУЕТ СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

ПРОСТО ПОЗВОНИТЕ И НАЗОВИТЕ УНИКАЛЬНЫЙ ПРОМОКОД АКЦИИ **0332**

И ПОЛУЧИТЕ УСИЛЕННЫЙ ВИТАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «СИБИРСКИЙ ТРАВНИК»

СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО

Заказать свой подарок вы сможете по телефону горячей линии:
8-800-100-24-91
(Звонок бесплатный)

Доставка Почтой России за счет производителя

НОВОЕ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

РЕКЛАМА

Этот необыкновенный настой имеет замечательное свойство дарить людям радость обновления. Для кого-то результат будет заметен в том, что ушла депрессия. Другой обнаружит, что нормализовалось давление. А третий просто перестанет простужаться.

В составе бальзама только растительные компоненты. Экстракты эхинацеи, шиповника, золотого корня, элеутерококка, крапивы, кедрового ореха и других целебных трав, произрастающих в предгорьях и горах Алтая. Здесь особое солнце, особый воздух и особая вода. Поэтому и травы обладают особыми свойствами. Поэтому **«Сибирский Травник»** оказывает такой мощный эффект.

Рецепт **«Сибирского Травника»** передавался из поколения в поколение. При этом старейшины рода строго следили, чтобы секрет не ушел «на сторону». Один из разработчиков имеет отношение к семье, в которой хранились эти рецепты.

Не надо ждать повода для начала приема бальзама **«Сибирский Травник»**. Пропейте хотя бы один курс, и вы сразу почувствуете, что вам стало легче. Перестают болеть суставы, уходит лишний вес, нормализуется давление, улучшается состав крови. В какой-то момент человек вдруг обнаруживает, что он хорошо спит, а утром встает бодрым и отдохнувшим. **«Сибирский Травник»** - настоящая находка для людей в возрасте от 40 и выше, страдающих повышенным давлением, проблемами с суставами и дыхательными путями. Бальзам замечательно восстанавливает состав крови, способствует регенерации тканей, повышает иммунитет.

В заключение я скажу следующее – практически каждый из тех, кто приобрел один курс бальзама, заказывает и второй. Если не для себя, то для родителей или друзей.

Главный технолог ООО « Здоровая семья Алтай» Кислова Людмила Геннадьевна.

ИП Черемных Екатерина Валерьевна. ИНН: 591403670850. ОГРН: 317595800025109. Пермская область, г. Добрянка, ул. Дорожная, д. 1
Бальзам растительный безалкогольный «Сибирский травник». ССNеROCC RU.АГ91.Н00463. *Акция действует с 02.05.18 г. по 02.06.18 г.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8-962-403-24-64, 8 (8652) 75-05-67 E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65).
Тираж **139075** экз. Заказ **617**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы).
В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com.
Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата выхода в свет 02.05.2018 г.
Подписано в печать 25.04.2018 г. в 13.30.
По графику в 14.00.

Общий тираж 158 075 экз.
Объем 6 п. л.
16+